sale&pepe

SALEPEPE.IT
OTTOBRE 2018



Torta al cioccolato con confettura di pesche e mandorle
pag. 82

CECI antichi legumi che ispirano la cucina contemporanea **PASTE E TENTACOLI** polpi, moscardini e calamari in insoliti intingoli **NUOVE BISTECCHE** tagli classici e non, per secondi succulenti **CONFETTURE** golose farciscono **TORTE** eccellenti

IN EDICOLA IL 24 SETTEMBRE 2018 - Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 31 - Mensile

GRUPPO MONDADORI

DALLA NOSTRA CUCINA
Eccellenze di Tuscia
Viaggio fra i sapori e le invenzioni culinarie dell'alto Lazio.............11

Servizi

PASSIONI
Pasta e tentacoli
Tradizione e creatività per sfiziosi piatti della cultura marinara.......18

TEMA DEL MESE
Ceci
Versatili e nutrienti, sono da sempre una grande risorsa della cucina mediterranea 30

IL TOCCO IN PIÙ
Miele
Ne basta pochissimo per esaltare carni, salumi, pesci e dolci 44

SEMPLICI PIACERI
Le nuove bistecche
Ricette intriganti per godersi tutto il gusto della carne di manzo 54

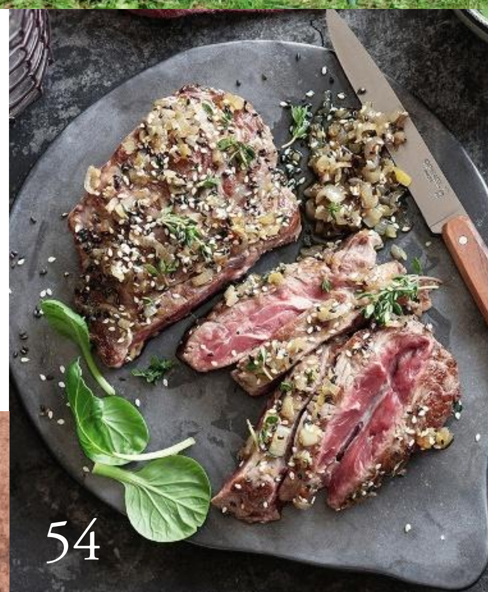
BONTÀ DI STAGIONE
Olio&Burro
Ugualmente insostituibili e mai in competizione 66

DOLCE VITA
Golose confetture per torte speciali
Conserve di stagione da sperimentare in prelibati dessert ... 72

Torta reale alle nocciole
Una composizione di golose geometrie dall'incomparabile dolcezza 84

SOMMARIO
OTTOBRE 2018


112


54


126


18

salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6





Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Evasioni

JEUNES RESTAURATEURS
Marcello Trentini
Viaggio goloso nel ristorante di uno chef estroso e informale 26

TAPPE DEL GUSTO
Bellezze nascoste
Alla scoperta di luoghi poco conosciuti ma di grande fascino ... 86

LUOGHI ECCELLENTI
Collio
Castelli, colline e grandi vini nella provincia di Gorizia 94

L'INVITO
Pranzo nel meleto
Un benvenuto all'autunno tra gli alberi carichi di frutti dorati 112

Scuola

LE TECNICHE
Buonissimi tonnetti
Carni rosse e compatte che regalano piatti semplici, ma d'effetto....... 104

SCELTI DA SALE&PEPE
Tea style
Un modo nuovo e originale per vivere il mondo variegato del tè 123

LA RICETTA GOURMET
Arancini di riso
Storia e segreti di un goloso antenato del moderno street food 126

Rubriche

FOODBLOGGER
Tutto il buono del web
Se il legume fa clic 41


86

MADE IN ITALY
Conoscere e gustare le eccellenze
Salva Cremasco 51

A PROPOSITO DI VINI
I consigli del sommelier
Uve da bistecca 65

DETTAGLI DI STILE
Decori per rendere più bella la casa
Muschio e pepe rosa 93

BUONE LETTURE
Scelte con passione per essere divorate
Dall'Oriente con sapore 103

L'UTILE E IL DILETTEVOLE
Oggetti e attrezzi per la cucina
Chicchi dalle mille virtù 109

Hanno collaborato a questo numero



MARCELLO TRENTINI
Da dieci anni membro dei "Jeunes Restaurateurs", oggi ne è anche il vicepresidente. Chef stellato del ristorante torinese "Magorabin", propone una cucina in cui si sente l'eco dei molti viaggi e degli incontri che ha fatto in gioventù. A pag. 26



MARCO DEL PISTOIA
Studioso di agronomia, è responsabile dei presidi "Slow Food" della Toscana e consulente della Regione come esperto di legumi. È ideatore e figura di riferimento della rete "Slow Beans", che raggruppa produttori legati al territorio e alla sua tradizione. A pag. 33

FRANCESCA NATALI
Da anni studiosa e cultrice del tè e dei suoi riti, lavora come ideatrice di eventi, consulente, scrittrice e creatrice di miscele e di abbinamenti. A Milano ha aperto nel 2002 la boutique del tè "Artedelricevere". A pag. 123



INDICE

LE RICETTE DI OTTOBRE 2018

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

Aioli con verdure cozze e mazzancolle 69
Crostoni di pane con uova in camicia e bacon tostato 48
Focaccia ai ceci 37
Frittelle di farina di ceci (cuculli genovesi)........................33
Fungo pizza..............................13
Mini pan de mei alla salvia con formaggini e mele cotogne.118
Pan strià alle mele e cipolla con la coppa 113
Pâté di trota salmonata affumicata 71
Pizza di farinella 90
Pizze fritte ennesi.......................69
Puccia con la tagliata, cime di rapa, sarde afficate e salsa di noci.........59

PRIMI

Calamarata con sugo di calamari, patate e funghi 19
Fettucce con cime di rape, polpetti, santoreggia e limone.....23
Gnocchi con ragù d'oca e croccante di frico 95
Lagane ceci e baccalà 35
Pappardelle al ragù bianco di gallina 118
Pappardelle con moscardini al vino rosso, pere e briciole di pane e pecorino 24
Pasta e fagioli alla viterbese 12
Risotto al tè bianco Jasmin Yin Zhen e pere 125
Scialatielli con seppioline, cipolle caramellate alla salvia, acciughe e capperi 22
Sformatini di polenta al Salva cremasco 52
Spaghettoni alla carbonara di polpo e pancetta con chips di provolone..............................20
Strascinati con totani all'aglio spinacini e mandorle 21
Zuf con radicchio rosso 96

SECONDI

Anatra alla marengo 28
Arancini di riso........................127
Arrosto di maiale al vino bianco con chutney di mele 118
Bistecca al forno con scalogni, zenzero e sesamo........................62
Bistecca di reale con salsa di anacardi e curry.....................56
Bistecche di scamone confit con peperoni al mosto 62
Bistecche nella puccia con cime di rapa, sarde e salsiccia di noci...59
Branzino al cartoccio con arancia e senape 48
Ceci con vongole e finocchio......34
Coniglio sott'olio 69
Controfiletto in crosta di sale marinato al vin brulé 62
Costoletta alla milanese al parmigiano 71
Fesa farcita 90
Filetti di lanzardo alla ligure 106
Involtino di vitello alla carsolina con patate in tecia 99
Roastbeef in camicia di pancetta affumicata 61
Tombarello al forno con verdure 106
Tranci di palamita alla pizzaiola 106

CONTORNI E VERDURE

Ceci alla cilentana 39
Ceci neri con peperoni fritti 38
Ceci speziati croccanti 32
Gratin di radici e castagne 115

DESSERT E BEVANDE

Cake alla confettura di prugne e timo cedrato 81
Carré con confettura di melone e ribes al cardamomo.................79
Cheesecake al matcha e cioccolato bianco 124
Choco mousse all'avocado..........13
Ciambella alla birra con confettura di lamponi e ribes......82
Composta di pere e pistacchi con frollini 48
Dolce a spirale con confettura di barbabietola, pere e mele verdi....76
Fichi alla maremmana 90
Sangria d'autunno 116
Strudel di ricotta con confettura di fichi e pistacchi al Moscato.....82
Strudel di susine......................100
Torta al cioccolato con confettura di pesche e mandorle..................82
Torta di mele ripiene 118
Torta quattro quarti bretone al burro salato............................71
Torta reale alle nocciole 85

INDIRIZZI

- **Amazon**, www.amazon.it
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.eu
- **Christian Fishbacher**, www.fishbacher.com
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Daniela Dallavalle**, www.danieladallavalle.com
- **De Buyer**, www.debuyer.com
- **Easy Life**, www.easylifedesign.it
- **Fiskars**, www.fiskars.com
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Giannini**, www.giannini.it
- **Guri I Zi**, www.guriizi.com
- **Himla**, www.himla.com
- **Home&More**, www.home-more.it
- **Iittala**, www.iittala.com
- **Laboratorio Castello**, www.laboratoriocastello.com
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com
- **Rinascente**, www.rinascente.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.it
- **Lékué (distr. da Schoenhuber)**, www.schoenhuber.com
- **Le Jacquard Français**, www.le-jacquard-français.it
- **Lene Bjerre**, www.lenebjerre.com
- **Le stanze della memoria**, www.lestanzedellamemoria.it
- **Kasanova**, www.kasanova.it
- **Kenwood**, www.kenwoodworld.com/it
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.it
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Made a Mano**, www.madeamano.it
- **Manimono**, www.manimono.it
- **Mara Fornasier**, marafornasier@libero.it
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Mr Bowl Ceramics**, www.bowlceramics.it
- **Oxo**, www.oxo.com
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Opinel**, wwwmainocarlo.it
- **Oxo**, www.oxo.com
- **Pescheria Gelmetti**, www.facebook.com/pescheriagelmetti
- **Petra Sarda**, www.petrasarda.com
- **Pinti Inox**, www.pinti.it
- **Puebco**, www.puebco.com
- **Rinascente**, www.rinascente.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Steba (distr. da Schoenhuber)**, www.schoenhuber.com
- **Stefano Toniolo**, www.facebook.com/tonioloceramiche
- **Terrarium Art**, www.terrariumart.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tupperware**, www.tupperware.it
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Valira (distr. da Schoenhuber)**, www.schoenhuber.com
- **Villeroy&Boch**, www.villeroy-boch.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Zafferano Italia**, www.zafferanoitalia.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com/it



Un gusto che conquista.

È risaputo che il segreto delle migliori confetture è nella natura. Frutta di prima qualità e un'attenta lavorazione della materia prima che da Darbo viene tramandata e perfezionata di generazione in generazione. E il gusto non mente. Fatevi conquistare dalle squisite confetture Darbo. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.



NOCI SFIZIOSE
Ricche di fibre e Omega 3, le noci fanno bene alla salute e gratificano il palato. Sul nostro sito le abbiamo utilizzate come ingrediente di tante ricette appetitose, dall'antipasto al dessert. La passerella si apre con pane alle noci e biscottini salati, prosegue con risotti e spezzatini e si chiude con una crostata di fichi e noci al Rum.









SUCCULENTA ZUCCA
Dolce, vellutata e versatile in cucina. La zucca è uno dei regali dell'autunno e a ottobre diventa simbolo di feste e riti antichi. Su salepepe.it trovate tante ricette per cucinarla in modi sempre diversi. Vi raccontiamo come preparare la vellutata a regola d'arte, ma anche la pie, lche in questa stagione popola tutte le pasticcerie newyorkesi e molto altro.

Ottobre goloso

TANTE RICETTE, MENU SPECIALI, VIDEO TUTORIAL, INTERVISTE E APPROFONDIMENTI PER UN AUTUNNO CHE PRESTA ATTENZIONE A BUON CIBO E CULTURA DEL FOOD



LA NEWS PIÙ LETTA
Assaporare tutto l'anno il gusto intenso dei pomodori estivi succosi e profumati, è un lusso tutto italiano alla portata di chiunque. Sul nostro canale news raccontiamo qualche curiosità sulla passata di pomodoro, una tradizione che in molte famiglie è quasi un rito che si tramanda di generazione in generazione. E naturalmente vi diciamo tutti i trucchi per prepararla in modo impeccabile e come conservarla in dispensa tutto l'anno.

RICETTE CLASSICHE: L'ARROSTO DI CARNE
Cucinato con pazienza e maestria l'arrosto è un secondo di carne speciale che sa conquistare tutti gli ospiti, anche i più sofisticati. Sul nostro sito lo proponiamo in 10 varianti con manzo, vitello, pollo, tacchino e maiale accompagnato da frutta, verdura, vino e spezie profumate.
Da provare le ricette più originali come l'arrostino di filetto con tè al bergamotto e il carré di maiale con sciroppo d'acero e mele.





IL TEMPO DELLE MELE
Dall'Apple pie alla classica crostata, passando per tortini al gratin, quadrotti e charlotte, i dolci con le mele piacciono sempre a tutta la famiglia. Ispirandoci alla tradizione contadina e guardando nello stesso tempo alle sue evoluzioni abbiamo postato uno speciale con le ricette più golose.



Eccellenze di Tuscia

FAGIOLI, FORMAGGI, MA ANCHE MUSEI E SCUOLE DI FORMAZIONE. VIAGGIO A CASTIGLIONE IN TEVERINA, PICCOLO BORGO DALLE GRANDI SORPRESE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano

Ci sono piccoli borghi in Italia che rimangono fuori dalle rotte più turistiche, un po' per posizione, un po' perché non ci sono testimonianze storiche di grande richiamo, ma non è detto che non riservino piacevoli sorprese. È il caso del grazioso borgo di Castiglione in Teverina che, dal colle sul quale è situato (a soli 20 minuti da Orvieto e 40 da Viterbo), domina l'alta valle del Tevere e racconta, con il suo centro medioevale e la rocca dei Monaldeschi, una storia travagliata che l'ha visto conteso per anni nella guerra tra potenti famiglie, papato e impero. L'ho visitato ai primi di maggio, scoprendo una zona, quella dell'Alta Tuscia viterbese, che mi ha sorpreso per la bellezza lussureggiante e selvaggia, ricca di corsi d'acqua e laghi. Mi sono bastati pochi passi nel centro storico per avere un assaggio, in tutti i sensi, del territorio. L'affaccio da un piccolo belvedere dietro il campanile della chiesa mi ha mostrato la vallata sin quasi a Orte, ai monti Cimini e Amerini, mentre il negozio di Massimo Federici mi ha introdotto alle bontà del territorio. Caciaro da sempre, prima sui mercati e poi in bottega, con una piccola puntata di vita milanese ad affinare l'arte nelle importanti gastronomie, Massimo mi ha offerto una speciale degustazione di pecorini (che insieme alla caciotte di latte misto valgono il viaggio) e mi ha illustrato la varietà di fagioli (vanto della zona) esposta nella sua vetrina. A pochi passi dalla bottega di Massino è stato inaugurato nel 2014 il Museo del vino e delle Scienze agroalimentari, che con i suoi 2000 mq di spazio espositivo è il più grande museo del genere in Europa. Qui mi ha accolto Danila Mele, che con grande passione mi ha fatto visitare i cinque piani di cui 4 sotterranei: una viaggio di ben 27 metri di profondità alla scoperta del vino e della sua storia locale. Uscendo non passa inosservata un'altra costruzione, quella che dal 2017 ospita la Scuola di Alta Formazione Intrecci, voluta con estremo entusiasmo da Dominga, Enrica e Marta Cotarella che, forti della loro esperienza in campo enologico e aziendale, hanno deciso di rivoluzionare il mondo della ristorazione per ridare al servizio in sala il ruolo importante che gli spetta. Così nel piccolo borgo ogni anno arriveranno ragazzi da tutta Italia per vivere un'esperienza multidisciplinare di dodici mesi dove l'arte dell'ospitalità sarà approfondita in ogni aspetto. Pronti poi a partire per il mondo.

PASTA E FAGIOLI ALLA VITERBESE

PER 4 PERSONE
200 g di fagioli secchi - 160 g di pasta piccola tipo ditalini rigati - 350 ml di polpa di pomodoro - 8 g di pancetta dolce a cubetti - 3 coste di sedano - 1 carota - 1 piccola cipolla - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - 1 ciuffo di basilco - 5 cucchiai di olio extravegine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete i fagioli in ammollo per una notte in abbondante acqua. Sgocciolateli e cuoceteli in 2 litri di acqua (non usate quella di ammollo) con 2 coste di sedano e qualche foglia di basilico per 45 minuti. Intanto, lavate, pulite e tritate il sedano rimasto, la carota e la cipolla. Soffriggeteli nell'olio insieme alla pancetta e poi unite la polpa di pomodoro passandola al passaverdura e facendola cadere direttamente nel soffritto. Aggiungete il finocchietto e 1 bicchiere di acqua calda, salate, pepate e proseguite la cottura per 20 minuti.

● **2** Prelevate 3 cucchiaiate di fagioli, frullateli e versate di nuovo la purea nella pentola dei fagioli. Unite anche il sugo rosso preparato, lasciate insaporire per qualche istante, quindi aggiungete la pasta e portatela a cottura. Salate poco prima di spegnere e profumate con qualche altra foglia di basilico e una macinata di pepe. Distribuite la minestra nei piatti e lasciatela riposare 5 minuti.

FACILE ● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 1 ora**

1



2



Terra di legumi

Il Viterbese sa offrire davvero molto in fatto di legumi. Per esempio i fagioli del Purgatorio di Gradoli, bianchi e delicati, tipici nel pranzo del mercoledì delle Ceneri in omaggio alle anime del Purgatorio. Oppure i fagioli della stoppia di San Lorenzo, gialli e dolci, così chiamati perché seminati subito dopo la mietitura del frumento, ancora in presenza delle stoppie. E poi il cece di Valentano, detto del solco dritto: è celebrato il 14 agosto in memoria di una vecchia usanza: quella di arare un solco più dritto possibile come auspicio di abbondanti raccolti.

Choco mousse all'avocado

Irresistibile e subito pronta. Cosa chiedere di più? Non c'è cottura, ma va previsto un buon riposo in frigorifero. Frullate la polpa di 1 avocado maturo con 5 grossi datteri, 2 cucchiai di miele e 200 ml di latte di cocco. Quindi aggiungete 60 g di cacao amaro in polvere, un cucchiaino di caffè solubile e un pizzico di sale. Frullate nuovamente, trasferite la mousse in una tasca da pasticciere, ripartitela in 4-6 coppette e fatela riposare in frigorifero per un paio d'ore. Al momento di servire, spolverizzatela con un pizzico di peperoncino in polvere (se non lo gradite, optate per cacao, zucchero a velo, cannella).



Caldi, golosi, confortanti: i sapori di ottobre sono estremamente eclettici e permettono favolose combinazioni

Fungo pizza

A sorpresa si invertono i ruoli e, al posto della classica pizza che accoglie i funghi, qui accade il contrario. Staccate i gambi di 8 funghi Portobello o di 8 cremini grandi, pulite accuratamente le cappelle e allineatele (con la parte tagliata verso l'alto) su una teglia rivestita con carta da forno. Spolverizzatele con un velo di pangrattato e farcite ciascuna con un cucchiaio di polpa di pomodoro ben sgocciolata e salata, un po' di provola affumicata a cubetti, qualche pezzettino di pomodorino secco, pinoli tostati e un pizzico di origano. Spennellate i bordi delle cappelle con olio e infornate a 180° per 10-12 minuti.



Centrotavola floreali nell scatolette delle sardine

Non buttate le scatole delle conserve di pesce, tenetele per allestire la tavola in modo originale. Apritele senza togliere il coperchio del tutto e lavatele accuramente facendo attenzione ai bordi taglienti. Sagomate in misura un pezzo di spugna per fioristi, mettetela a bagno in acqua e aspettate che si imbeva (non forzatela spingendola sott'acqua). Quindi inseritela nella scatola e infilzatevi fiori ed erbe di stagione. Per l'autunno scegliete erica, rosmarino e margherite rosate oppure, per un colore più caldo, cristanemi gialli mescolati con rametti di alloro, o ancora, qualche rossa infiorenscenza di skimmia alternata a grossi ciuffi di salvia.

Pere e noci: la coppia vincente d'autunno

In ottobre le pere sono disponibili in numerose varietà, mentre le noci sono fresche di raccolta. Le une dolci e succose, le altre croccanti e profumate, sembrano fatte apposta per stare insieme. Per una vera delizia, tagliate a metà le pere, privatele del torsolo e arrostitele in forno (potete anche cuocerle in padella con poco burro), quindi farcitele con gherigli di noce brevemente rosolati nel miele. Oppure preparate una dadolata di pere, sbriciolate grossolamanete le noci e distribuitele su un letto di spinacini (per condire, miscelate olio, aceto balsamico e sale): può essere il contorno di un arrosto di maiale, ma anche un'entrée raffinata. Allo stesso modo, cubetti di pera e noci sbriciolate sono un tocco di grazia aggiunte a fine cottura a un risotto mantecato al taleggio. L'accoppiata è poi perfetta per completare il tagliere dei formaggi, soprattutto se di sapore importante: da quelli di capra agli erborinati, fino ai pecorini stagionati con la crosta pepata.



Corsi per bambini tutti i fine settimana



CORSO A 4 MANI PER I PICCOLI
Accompagnati da un genitore i piccoli chef prepareranno tante delizie, come caramelle croccanti e biscottini colorati, con la maestra Daniela Pignatti. Il 30/09 dalle 15.00 alle 17.00.



SUA MAESTÀ IL BACCALÀ
Cucineremo il merluzzo sotto sale mantecato con cipolle caramellate e perle di balsamico, oppure all'aglio nero per farcire i cannoli. E ancora in crosta di patate aromatiche o ridotto in crema fredda al frutto della passione. Ma soprattutto, impareremo a scegliere quello di prima qualità, a dissalarlo e ammollarlo a regola d'arte, grazie agli esperti della famosa pescheria Spadari, che ci forniranno anche la pregiata materia prima. Il 17/10 dalle 19.00 alle 22.00.

Aule imbandite

QUESTO MESE I NOSTRI CHEF PROPONGONO STUZZICANTI MENU AUTUNNALI CON INGREDIENTI CLASSICI COME IL BACCALÀ E ORIGINALISSIMI COME IL MANZO TIBETANO



SECONDI CHE NON TI ASPETTI
Un pieno di golose proteine per affrontare l'autunno in piena forma, con la chef Eva Golia che preparerà insieme agli allievi tre piatti molto originali: faraona della Borgogna disossata e farcita; soffice e succosa guancia di maiale e burger di yak, il manzo tibetano noto per la sua polpa magrissima. Il 3/10 dalle 19.00 alle 22.00.

SAPORI D'AUTUNNO
Dopo tanto caldo torna il tempo giusto per mettersi ai fornelli e realizzare un menu corroborante: spiedini di gamberi e prugne; bigoli alla zucca, salsiccia e funghi porcini; arrosto di maiale alle mandorle e balsamico bianco di Modena; pane morbido con glassa mellow. Il 12/10 dalle 19.00 alle 22.00.





IL PORCINO DI BORGOTARO
Una lezione tutta dedicata al re del bosco; la chef Eva Golia preparerà: fonduta con porcini fritti, tagliatelle con i funghi, zuppetta di ceci e porcini, sella farcita con funghi e castagne. Si ringrazia il Chiosco di Mimì per la fornitura del prodotto. Il 5/10 dalle 19,00 alle 22.00.

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it



Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
***www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe* - #TalentoInCucina**

Pasta e tentacoli

INGREDIENTI MEDITERRANEI E GENIO ITALIANO. NASCONO COSÌ VERI E PROPRI GIOIELLI DELLA CUCINA MARINARA

testo e cura di Alessandro Gnocchi, ricette di Livia Sala, foto di Michete Tabozzi, styling di Stefania Aledi

In principio furono i secondi piatti di tradizione marinara preparati con ogni genere di molluschi tentacolari: il polpo alla luciana di Napoli, per citare il più celebre esempio del Sud, o i folpetti alla veneziana della laguna veneta, se si pensa al Nord. Poi, il genio italico li ha trasformati in condimento con la semplice operazione di rovesciarli sull'ingrediente più amato in tutta la Penisola, la pasta fumante appena scolata, aggiungendo, dove necessario, il pomodoro. Sono nate così ricette originalissime in cui il nutrizionista vede il perfetto equilibrio tra carboidrati e proteine, mentre il gourmet gusta imperdibili mix di terra e di mare in una mirabile sinfonia di sapori e consistenze. Secondo la tradizione, la cottura dovrebbe avvenire nel coccio, dove si mantiene una temperatura costante grazie alla quale il mollusco rimane saporito e, soprattutto, tenero. A Napoli, si dice inoltre che "O purp' s'adda cocer' rint' all'acqua soja" (Il polipo deve cuocere nella sua acqua), come facevano una volta i pescatori cucinandolo nell'acqua di mare. Nell'impossibilità di seguire questo consiglio, perché i molluschi siano morbidi, bisogna avere almeno l'accortezza di lasciarli raffreddare lentamente dentro il loro liquido di cottura.

Fondo in gres Marazzi. A destra, americana Society Limonta, tegame Serax, piatto L'arte nel pozzo. Indirizzi a pagina 6

CALAMARATA CON SUGO DI CALAMARI, PATATE E FUNGHI

PER 4 PERSONE
360 g di calamarata (o altra pasta corta) - 4 dl di passata di pomodoro - 20 g di porcini secchi - 500 g di calamari medi puliti - 2 scalogni - 1 gambo di sedano - 1 rametto di rosmarino - 1/2 bicchiere di vino bianco - 25 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale _ pepe

● **1** Ammollate i funghi secchi in acqua a temperatura ambiente. Intanto, pulite e tritate gli scalogni, poi lavate e tritate il sedano. In una casseruola, fate soffriggere in 2-3 cucchiai d'olio gli scalogni, il sedano, un ciuffetto di rosmarino con un pizzico di sale; unite i funghi secchi strizzati e tritati grossolanamente e i calamari tagliati a pezzetti. Fate insaporire per 4-5 minuti, poi bagnate con il vino e lasciate che la parte alcolica evapori completamente.
● **2** Aggiungete la passata di pomodoro e cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti a recipiente parzialmente coperto. Regolate di sale, pepate, poi togliete dal fuoco e incorporate il burro.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata; scolatela, trasferitela in una terrina,conditela con il sugo, decorate con qualche ciuffo di rosmarino e servite.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 45 minuti ● 670 cal/porzione



SPAGHETTONI ALLA CARBONARA DI POLPO E PANCETTA CON CHIPS DI PROVOLONE

PER 4 PERSONE
360 g di spaghettoni - 1 polpo da 1 kg circa già pulitio - 2 cucchiai di provolone grattugiato - 2 cucchiaio di parmigiano grattugiato - 1 cucchiaio di pecorino grattugiato - 2 cucchiai di pangrattato - 80 g di pancetta affumicata a dadini - 1 uovo - 2 tuorli - 1 mazzetto di timo - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

● **1** Lessate il polpo per almeno 50 minuti, finché sarà tenero, lasciatelo intiepidire nell'acqua di cottura, poi tagliatelo a pezzetti. Intanto, miscelate il provolone, il parmigiano, il pangrattato e un pizzico di pepe; distribuite il composto su una placca foderata con carta da forno e infornate a 180° per 10 minuti; togliete dal forno, fate raffreddare e spezzettate il composto indurito formando tante chips.
● **2** In una padella antiaderente, rosolate la pancetta con l'aglio sbucciato senza aggiungere condimento, poi asciugate con un po' di carta da cucina l'unto in eccesso sul fondo del recipiente. Unite il polpo a pezzetti, qualche rametto di timo e fate insaporire qualche istante; eliminate lo spicchio di aglio e tenete in caldo.
● **3** Cuocete gli spaghettoni in abbondante acqua moderatamente salata. Nel frattempo, in una terrina, sbattete l'uovo e i tuorli con il pecorino e un pizzico di pepe. Scolate la pasta e unitela al polpo e alla pancetta e mescolate bene. Tasferite la pasta e il condimento nella terrina con l'uovo e i tuorli sbattuti, mescolate bene e unite poca acqua di cottura. Distribuite sulla pasta le chips di provolone sbriciolate, qualche fogliolina di timo e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 1 ora e 15 minuti**
● **700 cal/porzione**



Tovagliolo Society Limonta, piatto Virginia Casa, citolina Iris Roth. Nell'altra pagina, tessuto C&C Milano, piatto Sonia Girotto - L'officina della ceramica, fondo in gres Marazzi. Indirizzi a pagina 6

STRASCINATI COI TOTANI ALL'AGLIO E PESTO DI SPINACINI E MANDORLE

PER 4 PERSONE
500 g di strascinati freschi - 1 dl di latte - 600 g di totanetti puliti - 50 g di spinacini - 100 g di polpa di avocado - 60 g di mandorle pelate - 30 g di pecorino grattugiato - 30 g di mandorle a lamelle - 1 rametto di rosmarino - 3 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Ammollate le mandorle pelate per 2 ore in acqua a temperatura ambiente. Quindi scolatele, sciacquatele e raccoglietele nel bicchiere del frullatore insieme agli spinacini e all'avocado a pezzetti; aggiungete un filo d'olio, il pecorino, un pizzico di pepe e frullate, aggiungendo l'acqua necessaria a ottenere un pesto non troppo fluido. Regolate di sale.
● **2** Mettete gli spicchi di aglio sbucciati e schiacciati in un pentolino con il rametto di rosmarino e il latte; cuocete per 20 minuti a fiamma bassa, poi prelevate l'aglio e spappolatelo in una padella antiaderente con un filo d'olio. Scaldate, unite i totanetti (tagliate a pezzi i più grandi) e rosolateli a fiamma vivace per pochi minuti, finché risulteranno teneri.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata; nel frattempo, tostate le mandorle a lamelle in un padellino antiaderente senza condimento. Scolate la pasta e trasferitela in una terrina: conditela con il pesto di spinacini e avocado e poi unite i totanetti. Completate con le mandorle tostate, mescolate e servite.

FACILE
● Preparazione 30 minuti + ammollo ● Cottura 30 minuti ● 690 cal/porzione



SCIALATIELLI CON SEPPIOLINE, CIPOLLE CARAMELLATE ALLA SALVIA, ACCIUGHE E CAPPERI

PER 4 PERSONE
500 g di scialatielli freschi - 600 g di seppioline pulite - 2 cipolle rosse - 1/2 cucchiaio di zucchero di canna - 1 cucchiaio di aceto rosso - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 4 filetti di acciuga - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Dissalate i capperi in una citolina con acqua fredda per almeno 30 minuti. Intanto, sbucciate le cipolle, affettatele e fatele appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale; sfumate con l'aceto, poi unite lo zucchero e fate cuocere a fiamma bassa per 20 minuti, aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaio di acqua.
● **2** Togliete le cipolle dalla casseruola e tenetele da parte; mettete a cuocere nella stesso recipiente le seppioline per circa 10 minuti, quindi unite i filetti di acciuga spezzettati e fateli sciogliere nel fondo di cottura.
● **3** Unite nuovamente le cipolle al sugo, quindi aggiungete i capperi e una manciatina di prezzemolo tritato. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua poco salata; quindi scolatela e trasferitela nel tegame con il condimento, mescolate bene e servite subito.

FACILE
● Preparazione 15 minuti
● Cottura 50 minuti ● 640 cal/porzione



A sinistra, fondo in gres Marazzi, vassoio L'arte nel pozzo, piatto KnIndustrie, forchetta Broste Copenhagen, tessuto C&C Milano. A destra, vassoio Aum Ceramiche, piatto piano e ciotolina KnIndustrie, piatto fondo Iris Roth. Indirizzi a pagina 6



FETTUCCE CON CIME DI RAPA, POLPETTI, SANTOREGGIA E LIMONE

PER 4 PERSONE
360 g di fettucce integrali - 600 g di polpetti già puliti - 400 g di cime di rapa mondate - 1 spicchio di aglio - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di santoreggia - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

● **1** Lessate i polpetti per 45 minuti, finché saranno teneri, poi lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura, scolateli e tagliateli a pezzetti. Scottate per circa 2 minuti le cime di rapa in abbondante acqua salata, quindi scolatele.
● **2** Schiacciate lo spicchio d'aglio sbucciato e rosolatelo in un tegame con un filo d'olio e un pizzico di peperoncino; unite le cime di rapa e i polpetti e fateli rosolare per qualche minuto. Sfumate con il vino e lasciate che evapori la parte alcolica; profumate con una grattata di scorza di limone, 1 cucchiaio di succo di limone e una manciatina di foglioline di santoreggia.
● **3** Nel frattempo, cuocete le fettucce in abbondante acqua salata, scolatele al dente e tenete da parte 1 mestolo di acqua di cottura; trasferite la pasta nel recipiente con il condimento e fate insaporire qualche istante. Unite, se necessario, un po' di acqua di cottura tenuta da parte e servite.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 1 ora ● 610 cal/porzione

PAPPARDELLE CON MOSCARDINI AL VINO ROSSO, PERE, BRICIOLE DI PANE E PECORINO

PER 4 PERSONE
360 g di pappardelle di grano duro - 600 g di moscardini già puliti - 1 spicchio d'aglio - 3 dl di vino rosso - 2 dl di fumetto di pesce - 2 foglie di alloro - 1 pera - 1 fetta di pane tipo pugliese - 40 g di burro - 1 ciuffo di prezzemolo - 30 g di pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate i moscardini e tagliate a pezzi i più grossi; quindi rosolateli in una casseruola con lo spicchio d'aglio, le foglie di alloro e un filo d'olio. Sfumate con il vino e portate a leggera ebollizione; fate sobbollire per 10 minuti, quindi unite il fumetto di pesce e proseguite la cottura a fiamma bassa per 30 minuti. Eliminate l'aglio e l'alloro.
● **2** Intanto, lavate la pera, tagliatela a pezzetti e rosolatela in un padellino con 20 g di burro e un pizzico di sale; quando sarà morbida, ma ancora consistente, unitela ai moscardini fuori dal fuoco e tenete da parte. Mettete in un frullatore il pane privato della crosta, il burro rimasto, il pecorino e un pizzico di pepe; azionate l'apparecchio per pochi istanti in modo da ottenere grosse briciole irregolari. Trasferite queste ultime su una placca e tostatele per qualche istante sotto il grill.
● **3** Nel frattempo, lessate le pappardelle in abbondante acqua salata, quindi scolatele al dente e conditele con i moscardini. Insaporite con un pizzico di prezzemolo tritato, spolverizzate con le briciole tostate e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 55 minuti**
● **650 cal/porzione**

Fondo in gres Marazzi, vassoio e bicchiere Aum Ceramiche, piatto fondo Iris Roth, tessuto C&C Milano. Indirizzi a pagina 6



Marcello Trentini

Ristorante Magorabin

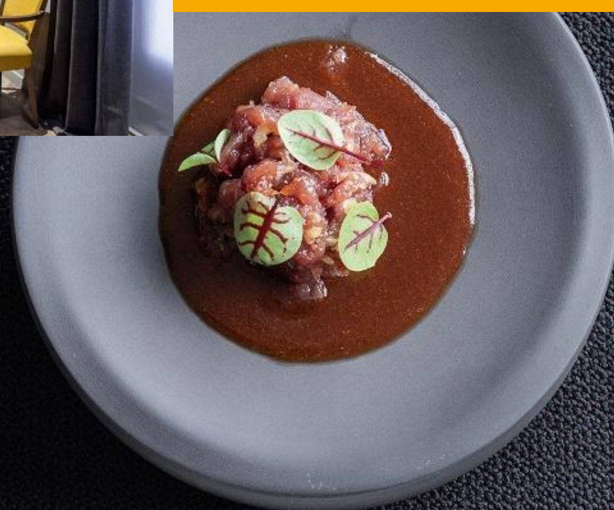


DIVENUTO MEMBRO DEI JEUNES RESTAURATEURS nel 2008, all'età di 37 anni, oggi Trentini svolge con soddisfazione l'incarico di loro vicepresidente. E a proposito di questa associazione confessa: "Qualche anno dopo ho conquistato anche la stella Michelin, ma essere ammesso tra i JRE è stato il riconoscimento più emozionante della mia carriera. In quel preciso momento ho sentito che stavo cominciando a giocare nel campionato dei grandi".





IL RISTORANTE MAGORABIN in corso San Maurizio 61, a Torino. Poche settimane fa il locale è stato "raddoppiato" passando da 120 a 200 metri quadrati, mentre i posti a sedere, che erano una ventina, sono divenuti 40. Tra le novità interessanti, anche la presenza di un "Social Table" dove 8 persone per volta, anche senza conoscersi, potranno degustare uno speciale menu concepito appositamente per loro.



NEI SUOI PIATTI, I VIAGGI, LO STUDIO, LE ESPERIENZE, GLI INCONTRI E UN GRANDE BAGAGLIO DI LIBERTÀ

testi di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi

Non capita spesso di incontrare uno chef con le treccine rasta sulla testa e i bermuda sotto la divisa. Ma il torinese Marcello Trentini, spesso conosciuto come Magorabin (dal nome del suo locale), non potrebbe che essere così. Lo capisci quando la sua parlantina sciolta ti trasporta negli anni di una gioventù irreverente e scanzonata o tra le mille esperienze vissute nelle cucine di tutto il mondo senza mai prendersi troppo sul serio. Tanto che, se non avesse quel pallino sviluppato e testardo per l'arte culinaria, te lo potresti immaginare, invece che alla guida di un ristorante stellato, in qualche comunità new age indiana. E sbaglieresti, perché sotto l'indole estrosa e anarchica di Magorabin c'è tutt'altro. Lo ha provato aprendo un locale con le sue sole forze, insieme alla moglie Simona, quando aveva poco più di 30 anni. Lì ha pianificato di proporre dapprima semplici piatti ben cucinati e poi, via via, di introdurre proposte sempre più originali, interessanti e complesse. Come l'Anatra alla Marengo che ha cucinato per noi: liberissimamente ispirata al famoso pollo del cuoco di Napoleone, sa coniugare la capacità tutta piemontese di avvicinare ingredienti in apparenza incompatibili con tecniche di alta cucina francese e internazionale. Detto e fatto, la determinazione l'ha portato esattamente lì dove voleva arrivare, cioè a eseguire solo le sue creazioni e a conquistare in pochissimi anni le maggiori guide, la qualifica ambitissima di JRE e infine la stella Michelin. "Roba da farti tremare i polsi", dice con la solita irruenza da ex studente poco modello che oggi affascina l'auditorio dell'alberghiero di Stresa con brillanti lezioni su improvvisazione e riutilizzo. "Ma non certo sufficiente a farmi smettere di desiderare la seconda".

"Anatra alla Marengo"
pag. 28



TROVATE L'INTERVISTA
E IL VIDEO DI QUESTA RICETTA
ON LINE SU SALEPEPE.IT



UNA COLTA RIVISITAZIONE
Il direttore di Sale&Pepe con Marcello Trentini. La sua ricetta è ispirata a un celebre e antico piatto piemontese a base di pollo, gamberi di fiume e funghi.



Marcello Trentini
Ristorante Magorabin

ANATRA ALLA MARENGO

PER 4 PERSONE
1 anatra disossata (da cui ricavare petti e cosce, ali e carcassa) - 4 scampi da 250 g per l'uso a crudo - 5 teste di gamberi rossi - 2 finferli grandi - timo - alloro - rosmarino - 2 coste di sedano - 2 carote - 2 cipolle - 3 spicchi d'aglio - passata di pomodoro - 1 bicchiere di vino bianco - 1 bicchiere di vino rosso - olio extravergine d'oliva - burro - sale marino - pepe in grani

● **Tritate sedano**, carote e cipolla. Fate scaldare un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio in un tegame e unite le teste di gamberi (potete usare quelle degli scampi dopo averli puliti e messi in fresco). Fate rosolare le teste a fuoco vivo, poi abbassate la fiamma e, quando cominciano a caramellizzare, unite la metà del trito, poi un mazzetto di erbe e continuate a cuocere finché le teste sono ben tostate (7-8 minuti). Sfumate con il vino bianco, salate e unite 1 cucchiaino di pepe, lasciate insaporire e aggiungete 2 cucchiai di passata di pomodoro. Dopo circa 2 minuti, quando vedete apparire un velo dorato in superficie, versate 250 ml d'acqua e ghiaccio e fate ridurre il liquido a fiamma viva fino a 1/3 del suo volume; infine filtrate premendo bene le teste nel colino. Rimettete la salsa sul fuoco e riducetela ancora della metà, poi fate raffreddare e sgrassate eliminando il grasso in superficie. Ripetete il procedimento usando carcassa e ali dell'anatra e il vino rosso.

● **Fate la tartare**: pulite le cosce d'anatra, tagliatele a striscioline e poi a cubettini sempre più piccoli. Condite con sale, pepe e olio. Riducete i funghi a fettine e fateli rosolare in padella con un cucchiaino di burro e di sale, 1 minuto per parte per renderli croccanti. Asciugateli su carta da cucina.

● **Tostate i petti d'anatra** in un tegame ben caldo con un filo d'olio 2 minuti dal lato senza pelle, per cicatrizzarli, e poi girateli. Abbassate il fuoco, unite una grossa noce di burro, 1 spicchio d'aglio vestito e schiacciato, 1 rametto di timo, salate e continuate a cuocere il petto irrorandolo con il fondo di cottura. Continuate per 3 minuti finché l'esterno sarà scuro (l'interno invece deve restare rosato), poi 2 minuti sull'altro lato. Fate riposare i petti su un piatto sollevato dal piano (basta mettere sotto una posata) per 2 minuti. Riscaldate le due salse e, a fuoco spento, “lucidatele” con un nocciolino di burro mescolando velocemente con una frusta. Tagliate i petti a metà, sgusciate, pulite e condite gli scampi con sale, pepe e olio. Sistemate in ogni piatto mezzo petto d'anatra con un cucchiaio della sua salsa e uno scampo coperto di funghi. A parte servite la tartare sul fondo di crostacei. Se vi piace, guarnite con foglie di barbabietola.



BONELLE®
Le gelées

... SCATENA
LA TUA VOGLIA DI GUSTO !

senza glutine



solo aromi naturali

senza coloranti artificiali

senza gelatina animale



Scopri gli altri gusti Bonelle su
www.fidacandies.it





Ceci

PREZIOSI LEGUMI DALLE MILLE VARIETÀ, SONO UNA SORPRENDENTE RISORSA PER LA CUCINA MEDITERRANEA

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Francesca Tagliabue, ricette di Alessandra Avallone, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkemia

Profumati, dal gusto aromatico e intenso, i ceci hanno una storia antica e interessante: coltivati fin dall'età del Bronzo nell'area di Iraq e Medio Oriente, erano molto apprezzati, consumati fritti, già da Egizi, Greci e Romani. Tra questi ultimi, curiosamente, si usava soprannominare "cicer" (il nome latino del cece) chi avesse sul viso una piccola protuberanza: il grande oratore, filosofo e scrittore Marco Tullio Cicerone, per esempio, deve il nome familiare, di cui andava fiero e che non volle mai abbandonare, a un antenato con… verruca. Un altro episodio legato al piccolo legume risale al Medioevo, ai tempi delle Repubbliche Marinare, quando nella battaglia tra Genova e Pisa nel 1284 alcuni prigionieri toscani vennero chiusi in una stiva senz'acqua né cibo. Qui i pisani trovarono alcuni sacchi di ceci secchi e se ne cibarono bagnandoli con acqua marina per renderli appetibili: fu così che riuscirono a salvarsi e, secondo la leggenda, nacque la cecina, detta anche "oro di Pisa".

> segue a pag. 32



CECI SPEZIATI CROCCANTI

Nell'altra pagina: nella foto grande, piatto ovale di Petra Sarda; in basso grembiule Once Milano
Indirizzi a pagina 6.

PER 6 PERSONE
400 g di ceci lessati - 1 cucchiaio di curry (oppure di paprica affumicata o 1/2 cucchiaino di peperoncino) - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Strofinate i ceci per eliminare la pellicina e asciugateli con carta assorbente da cucina. Conditeli con un pizzico di sale e 2 cucchiai scarsi d'olio, poi trasferiteli in una teglia e stendeteli in un solo strato.
● **2** Metteteli in forno e fateli cuocere a 180° per circa 40-50 minuti.
● **3** Togliete i ceci dal forno e cospargeteli con il curry (oppure la paprica o il peperoncino). Mescolate con un cucchiaio e lasciateli raffreddare. Conservateli al massimo per 3-4 giorni in una scatola a chiusura ermetica. Sono ottimi come snack, per guarnire una zuppa di verdura, per insaporire un'insalata.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **140 cal/porzione**



> segue da pag. 31

I ceci furono protagonisti durante i Vespri siciliani del 1282: a Palermo, per stanare le spie francesi, gli insorti facevano pronunciare loro la parola "ciceri" che i transalpini dicevano con la "s" iniziale e con la "i" accentata, smascherandosi.

Rustici con personalità

Componenti tra i più energetici e nutrienti della famiglia delle leguminose, i ceci sono storicamente una delle prime colture domesticate dall'uomo; oggi sono il terzo legume più consumato al mondo, dopo la soia e i fagioli. Fino a poco tempo fa, le coltivazioni di ceci venivano alternate a quelle del grano e degli altri cereali, apportando alla dieta dei contadini un'alta percentuale di proteine. Sebbene appartengano allo stesso gruppo di legumi che annovera fagioli, fave e piselli, i ceci crescono in baccelli che contengono solo un seme o, al massimo, due.

> segue a pag. 34



TANTE PREZIOSE PEPITE ANCORA DA SCOPRIRE
Ideatore e figura fondamentale della rete Slow Beans, l'agronomo Marco del Pistoia è responsabile dei Presidi Slow Food per la Toscana e consulente della Regione come esperto di legumi.
È vero che esistono varietà di ceci così localizzate da essere sconosciute?
Sicuramente. Analizzando i legumi della Regione Toscana, è emerso che nell'interno esiste un cece piccolo e delicato che addirittura non ha un nome. Più conosciuto, ma sempre molto localizzato, è il Cece Piccino del Chianti. Tenero e di colore rosa è il Cece Piccolo del Valdarno, o Cece Piccolo Aretino. Il Cece Nero Senese è invece molto simile a quello della Murghia Carsica. In ambiti territoriali vicini abbiamo scovato tipologie diverse.
Verranno presto riconosciuti?
Ci arriveremo. Secondo l'Unione Europea, per la certificazione PAT (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) si devono poter provare coltivazione e raccolto secondo regole tradizionali per almeno 25 anni.
Ci parla di Slow Beans?
È una rete di produttori di legumi che credono nell'importanza dei prodotti tradizionali del territorio e nella biodiversità. Oggi è un solido network che si è espanso e si muove con un'evoluzione spontanea. Una "comunità leguminosa" vera, con eventi e Manifesto.

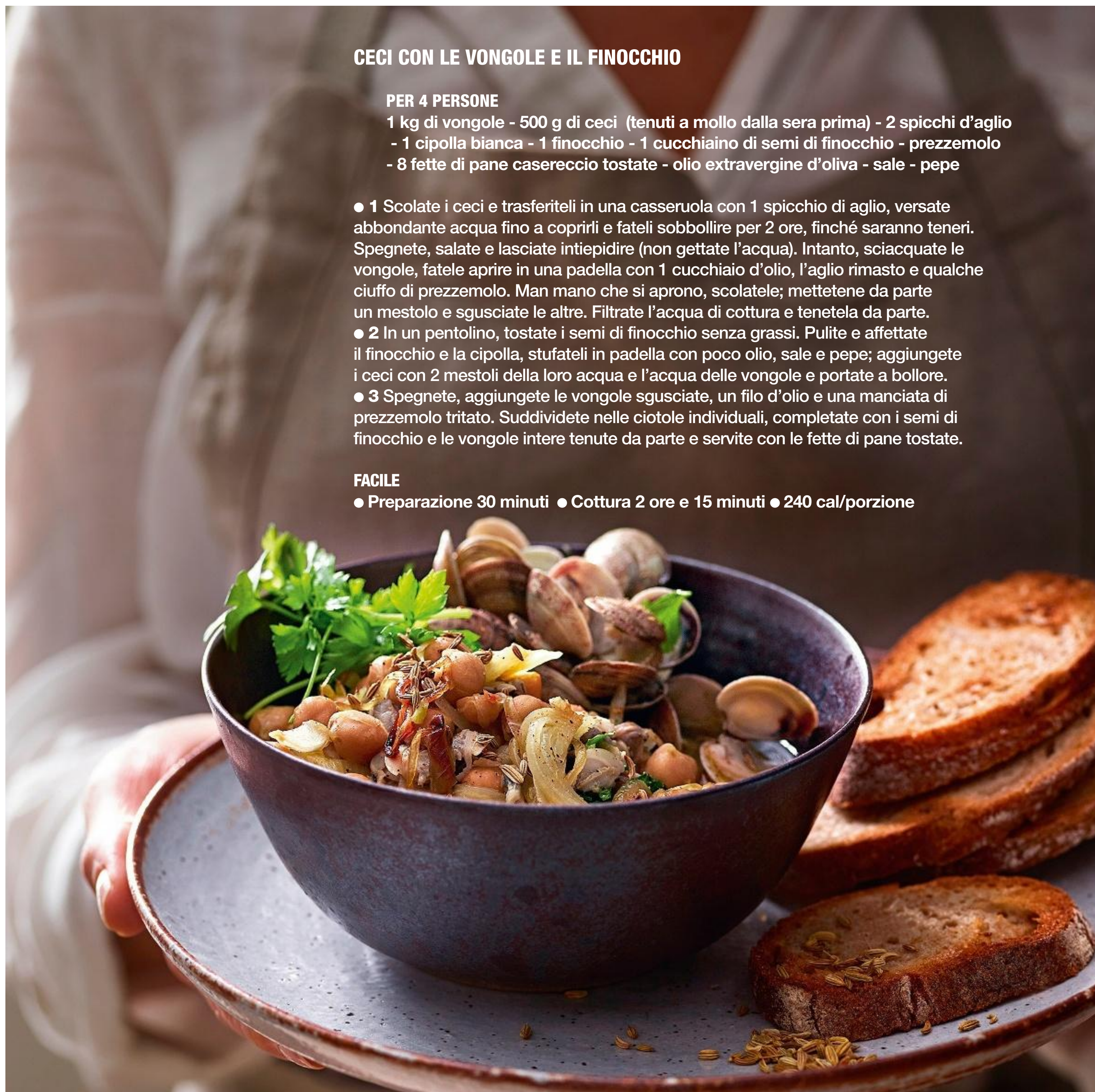


FRITTELLE DI FARINA DI CECI (CUCULLI GENOVESI)

PER 4 PERSONE
500 g di farina di ceci - 10 g di lievito di birra fresco - maggiorana - olio di arachidi per friggere - sale

● **1** Sciogliete il lievito in 2-3 cucchiai di acqua tiepida. In una ciotola, stemperate la farina con 1,5 dl di acqua e il lievito (unendo altra acqua se necessario), coprite e lasciate lievitare per 4-5 ore a una temperatura superiore a 25°.
● **2** Staccate le foglie di 3 rametti di maggiorana, distribuitele sopra la pastella lievitata con 2 pizzichi di sale. Scaldate abbondante olio in una padella profonda, fatevi cadere la pastella a cucchiaiate (intrappolando la maggiorana durante l'operazione) e friggete le frittelle finché saranno dorate.
● **3** Scolatele su carta da cucina, salatele e servitele calde. Come da tradizione, se vi piace, potete aggiungere all'impasto anche cipollotto fine tritato.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti + lievitazione**
● **Cottura 10 minuti** ● **550 cal/porzione**



CECI CON LE VONGOLE E IL FINOCCHIO

PER 4 PERSONE
1 kg di vongole - 500 g di ceci (tenuti a mollo dalla sera prima) - 2 spicchi d'aglio - 1 cipolla bianca - 1 finocchio - 1 cucchiaino di semi di finocchio - prezzemolo - 8 fette di pane casereccio tostate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scolate i ceci e trasferiteli in una casseruola con 1 spicchio di aglio, versate abbondante acqua fino a coprirli e fateli sobbollire per 2 ore, finché saranno teneri. Spegnete, salate e lasciate intiepidire (non gettate l'acqua). Intanto, sciacquate le vongole, fatele aprire in una padella con 1 cucchiaio d'olio, l'aglio rimasto e qualche ciuffo di prezzemolo. Man mano che si aprono, scolatele; mettetene da parte un mestolo e sgusciate le altre. Filtrate l'acqua di cottura e tenetela da parte.
● **2** In un pentolino, tostate i semi di finocchio senza grassi. Pulite e affettate il finocchio e la cipolla, stufateli in padella con poco olio, sale e pepe; aggiungete i ceci con 2 mestoli della loro acqua e l'acqua delle vongole e portate a bollore.
● **3** Spegnete, aggiungete le vongole sgusciate, un filo d'olio e una manciata di prezzemolo tritato. Suddividete nelle ciotole individuali, completate con i semi di finocchio e le vongole intere tenute da parte e servite con le fette di pane tostate.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 2 ore e 15 minuti ● 240 cal/porzione

> *segue da pag. 32*

Varietà made in Italy

L'arbusto, con radici molto profonde, non teme la siccità e cresce in terreni poveri, aridi, anche sassosi. Le diverse varietà sono spesso legate alla produzione locale.
I semi possono essere tondeggianti e lisci, oppure rugosi e rostrati (a "testa d'ariete", recita il nome latino, *cicer arietinum*) come la varietà Cicerale. I colori più diffusi sono il crema o il giallo chiaro, sia in versione grinzosa come il Cece di Teano sia liscia come quello di Navelli (tutti Presidi Slow Food), che insolitamente presenta nella stessa zona anche una seconda tipologia con la buccia rossa, per tradizione destinata al consumo casalingo.
In Italia ci sono specie antiche di colore scurissimo, resistenti e in grado di adattarsi alle condizioni più avverse: tipici del Centro e del Sud, i ceci neri si trovano in particolare in Toscana, Umbria e Puglia, dove nell'area intorno a Bari si coltiva una varietà particolarmente pregiata, la "Murgia carsica", anch'essa Presidio Slow Food.

> *segue a pag. 36*





Sopra e a destra, grembiule Once Milano; sotto, piatto fonndo Broste Copenhagen. Nell'altra pagina, piatto e citola Petra Sarda, tessuto C&C Milano, grembiule Once Milano. Indirizzi a pagina 6





LAGANE CECI E BACCALÀ

PER 4 PERSONE
250 g di ceci secchi tenuti a mollo dalla sera prima - 400 g di semola rimacinata di grano duro - 600 g di baccala già dissalato - 500 g di polpa di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Scolate i ceci e lessateli in acqua non salata per 2 ore, finché sono teneri. Spegnete, salateli e fateli intiepidire nella loro acqua. Impastate la semola di grano duro con un pizzico di sale, 1 cucchiaio d'olio e 2 dl di acqua tiepida (se necessario, aggiungetene 1 cucchiaio). Lavorate l'impasto fino a renderlo sodo e liscio, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare al fresco per 30 minuti.
● **2** In una casseruola, soffriggete l'aglio sbucciato con 4-5 cucchiai d'olio, unite la polpa di pomodoro e 1 tazza di acqua, salate e cuocete per 15 minuti. Tagliate a tocchetti il baccalà, eliminando eventuali lische, mettetelo nel sugo di pomodoro e regolate di sale; cuocete per 15 minuti, girando ogni tanto il pesce in cottura, unite i ceci scolati e proseguite la cottura per altri 10 minuti, profumate con una manciata di foglie di prezzemolo tritate.
● **3** Intanto, stendete la pasta con il mattarello in una sfoglia abbastanza spessa; ritagliate delle strisce larghe un dito, quindi dividetele in tagliatelle corte. Lessate le lagane in acqua bollente salata, scolatele, conditele prima con un filo di olio, poi con i il sugo preparato e servite.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 2 ore 15 minuti** ● **550 cal/porzione**





> *segue da pag. 34*

Gustosi per il palato e ricchi di proteine

Saporiti e sostanziosi, una volta cotti i ceci rivelano una consistenza burrosa, perfetta per realizzare vellutate e creme, salate e anche dolci. In cucina, danno vita a preparazioni di ogni genere, rendendole spesso un piatto unico e completo: li troviamo nelle insalate, con la pasta; in zuppe o creme; con il pesce o con gli affettati.

L'abbinamento migliore è quello con i cereali, grazie ai quali le proteine dei legumi sono meglio assorbite dall'organismo, al punto da garantire un profilo proteico simile a quello della carne: via libera, dunque, all'unione con riso, farro, grano saraceno, orzo e pasta, come testimoniano molte ricette regionali. L'alloro, aggiunto all'acqua di cottura, li rende più digeribili, mentre il sale va evitato: se lo si mette durante la cottura, li indurisce. Erbe come rosmarino, origano, timo e salvia donano un aroma davvero unico a preparazioni come la farinata, la cecina, la focaccia. La paprica (dolce, piccante o affumicata) aggiunta all'hummus, una crema mediorientale a base di ceci, dà un sapore ancora più gustoso, mentre i semi di cumino, interi o sminuzzati, profumano impasti come quello dei falafel, polpettine egiziane preparate con i nostri legumi. Una curiosità per vegani e intolleranti: l'acqua di cottura dei ceci, detta acquafaba, è una validissima alternativa agli albumi montati a neve nella preparazione di dolci, come le meringhe.

> *segue a pag. 39*

Vassoio Serax, tovagliolo e tessuto C&C Milano. Nell'altra pagina, grembiule Once Milano. Indirizzi a pagina 6

FOCACCIA AI CECI

PER 4 PERSONE
150 g di farina integrale - 100 g di farina 00 - 100 g di semola rimacinata di grano duro - 250 g di ceci lessati e scolati - 12,5 g di lievito di birra fresco - rosmarino - olio extravergine d'oliva - fior di sale - sale
per servire: coppa o pancetta oppure fettine di primo sale, vaccino o pecorino

● **1** In una ciotola, mescolate le 3 farine e formate al centro una fontana. Sbucciate i ceci, schiacciateli con la forchetta e disponeteli nella fontana. Sbriciolate il lievito in 1 dl di acqua tiepida, mescolate e versatelo nella farina, poi spolverizzate tutto intorno (senza entrare a contatto con il lievito) 1 cucchiaino raso di sale. Impastate il tutto, quindi formate un panetto, ungetelo d'olio, ponetelo in un'ampia ciotola, coprite con pellicola e lasciate lievitare per circa 1 ora, finché raddoppia di volume.
● **2** Sgonfiate la pasta; trasferitela in una teglia da focaccia di 30x22 cm circa, ben unta d'olio; allargatevi l'impasto con le mani, coprite con pellicola e fate lievitare nuovamente per 1 ora. Bucherellate la focaccia con le dita, cospargetela di rosmarino, conditela con l'olio e spolverizzatela di fior di sale.
● **3** Infornate a 180° per circa 30 minuti; poi alzate la temperatura a 220° per qualche minuto in modo da far dorare la superficie. Sfornate la focaccia, lasciatela raffreddare, dividetela a quadrotti e poi tagliate questi ultimi a sandwich; farciteli con i salumi o il formaggio e servite.

FACILE
● Preparazione 20 minuti + lievitazione ● Cottura 30 minuti ● 450 cal/porzione





A destra, casseruola Le Creuset. Nella foto sotto, piatto fondo e piattino Petra Sarda, tovagliolo verde Himla. Nell'altra pagina, piatto fondo e ciotolino grigio Petra Sarda, tovagliolo e tessuto C&C Milano. Indirizzi a pagina 6



CECI NERI CON PEPERONI FRITTI

PER 4 PERSONE
300 g di ceci neri (messi a mollo la sera prima) - 2 spicchi di aglio - qualche rametto di finocchietto selvatico - 300 g di peperoni verdi friggitelli - 1 peperone rosso corno - 250 g di pomodorini ciliegini - 1 peperoncino piccante - 2 gambi di sedano - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Scolate i ceci, trasferitaeli in una casseruola, copriteli con abbondante acqua, unite 1 spicchio di aglio sbucciato e il finocchietto; portate a bollore e cuocete i ceci per 2 ore, fino a quando saranno teneri. Eliminate gli aromi, salate e lasciate intiepidire.
● **2** Lavate i friggitelli e tagliate a pezzi quelli più grossi; pulite e tagliate a tocchetti il peperone rosso. In una padella, scaldate 4 cucchiai d'olio con lo spicchio di aglio rimasto, vestito, unite i peperoncini e il peperone, salate e cuocete per 10 minuti. Lavate, asciugate e tagliate a metà i ciliegini, salateli e uniteli ai peperoni proseguendo la cottura per altri 5 minuti; unite il peperoncino piccante e togliete dal fuoco.
● **3** Suddividete nelle ciotole individuali i ceci e il loro brodo, completate con i peperoni, un filo d'olio crudo le foglie di sedano spezzettate e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 2 ore 15 minuti** ● **350 cal/porzione**



CECI ALLA CILENTANA

PER 4 PERSONE
300 g di ceci (messi a bagno la sera prima) - 2 spicchi di aglio - 100 g di prosciutto crudo in una sola fetta - 8 costine di maiale - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 1 cespo di scarola - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 rametto di maggiorana - grana padano grattugiato - 8 fette di pane casereccio tostate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** In una casserruola, fate dorare gli spicchi di aglio vestiti in 2 cucchiai d'olio, aggiungete il prosciutto tagliato a pezzetti e le costine, fate rosolare bene, salate e pepate. Unite i ceci scolati, il concentrato di pomodoro e le foglie di maggiorana e prezzemolo, mescolate, coprite d'acqua e cuocete per 2 ore scarse; aggiungete acqua calda durante la cottura per mantenere la preparazione umida.
● **2** Nel frattempo, pulite la scarola, tagliatela a strisce e aggiungetela alla zuppa con un pizzico di sale. Mescolate e cuocete ancora per 15 minuti.
● **3** Spegnete e asciate riposare al caldo per 15 minuti. Suddividete la preparazione nei piatti singoli, spolverizzate con il formaggio grattugiato e servite accompagnando con le fette di pane tostate.

FACILE ● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 2 ore e 30 minuti** ● **800 cal/porzione**



> segue da pag. 36

Tradizione e territorio

La ricette in cui entrano questi legumi sono le più diverse e, spesso, antiche. Ciciri e tria (pasta fritta e ceci), la tipica ricetta salentina, viene menzionata dal poeta Orazio già nel 35 a.C. Le Virtù teramane, piatto unico complesso, si preparano ogni 1° maggio dal XIV secolo. La tradizione li lega alle cucine ligure e toscana: lo testimoniano i cuculli, panissa e farinata (tipici di Genova), la cecina pisana, la torta di farina di ceci della Versilia, le tante varianti di zuppa rustica. Ci sono anche la fainè sassarese, la soccà nizzarda e le panelle siciliane. La pasta e ceci è declinata regione per regione: densa oppure brodosa, insaporita da peperoncino, pomodoro, guanciale e perfino acciughe. Il formato di pasta cambia: a Roma si usano ditalini rigati, in Emilia-Romagna maltagliati, in Campania come in Basilicata e Calabria le lagane, pappardelle larghe e corte. All'estero? Oltre ahummus e falafel, i ceci si trovano nello stufato e nell'harira marocchini, nel cocido madrileno e in molti piatti libanesi e greci.



MORSI DI STILE

La ricetta dei burger di ceci di Enrica è nata mentre tentava di realizzare l'hummus perfetto. Il composto l'è riuscito troppo denso, da qui l'intuizione di riutilizzarlo, aggiungendo qualche verdura per insaporirlo un po'. Il risultato l'è piaciuto talmente che ora questa è tra le sue ricette preferite, nell'archivio di **morsi distile.com.**





PIATTO RICCO MI CI FICCO

Dietro a **piattoriccomi cificco.net** c'è un team di menti brillanti: un creativo, un manager, un produttore musicale, un'illustratrice, una giornalista, un'esperta di vini, e un regista. Tutti hanno una passione corale per la cucina. Il loro sito è ricco di spunti originali. A incuriosirci sono stati i ceci di mare (foto), dove i legumi in crema completano ghiotti semplici filetti di nasello o merluzzo.

COINQUILINI IN CUCINA

Damiano e Mattia, rispettivamente designer e personal trainer, sono coinquilini e soprattutto si dichiarano visceralmente appassionati di cibo. Amano cucinare, mangiare, fotografare i loro piatti e, naturalmente, postarli sul loro loro **coin-quil-ini-in-cucina.com. È lì che** abbiamo scovato questa appetitosa vellutata di carote e ceci (foto).



Se il legume fa clic

RICETTE INSOLITE E CREATIVE, PREPARAZIONI VEGGIE O ABBINAMENTI ARDITI. IN RETE I CECI SI PRESENTANO IN FORME E FOGGE DAVVERO INTERESSANTI

di Barbara Roncarolo

LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM

Sfiziosi, versatili e sani, i ceci mettono d'accordo il vegano e il carnivoro più accanito. Ne abbiamo prova sfogliando vari album su Istagram. Ecco qui una selezione a tema #ceci. Il profilo di **@occhi ovunque** merita una visita per le sue divertenti e delicate illustrazioni; **@deliziosa virtu** rende appetitoso anche il piatto più semplice; **@salvia. rosmarino** valorizza la tradizione della sua Liguria e **@pentagrammi difarina** punta sulla cucina sana.





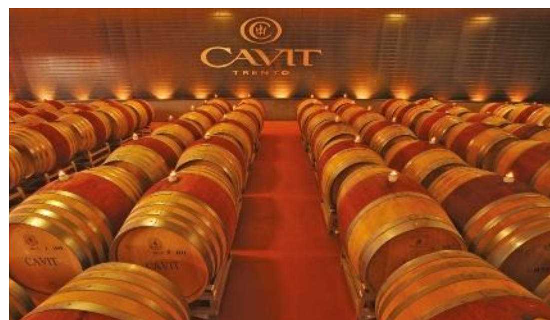


La scelta del vino è fondamentale per la riuscita dei piatti. A fianco degli Chef di tutti i giorni, ci sono i Mastri Vernacoli Cavit

DAL TRENTINO, IL COMPAGNO IDEALE DELLE TUE RICETTE



Oggi cucinare significa offrire un'esperienza che va oltre il buon piatto e comprende molti altri elementi come l'atmosfera, le stoviglie e ovviamente il vino. Un buon vino è un ottimo compagno per presentare al meglio anche le ricette quotidiane, premiando il lavoro di chi è Chef tutti i giorni. Chi cucina può contare sui Mastri Vernacoli di Cavit, una collezione di vini che esprime al massimo le varietà del Trentino e i suoi diversi microclimi, dalle temperature miti del Lago di Garda al clima alpino delle Dolomiti, dalle dolci pianure della Valle dell'Adige alle imponenti montagne del Brenta. Tutto questo è patrimonio di Cavit, il consorzio del Trentino che con i suoi 70 anni di esperienza offre il prestigio di vini pluripremiati e il piacere di vini che puoi acquistare in tutta Italia e abbinare ai tuoi piatti come desideri.



APERITIVO O PRANZO LEGGERO
Vuoi realizzare un menu a base di pesce alla griglia o carni bianche? Scegli le note verdi e floreali con sottofondo fruttato del Müller Thurgau. Il suo sapore secco e piacevolmente fresco lo rende ideale anche per l'aperitivo.
Trentino Doc Müller Thurgau
Mastri Vernacoli

Mastri Vernacoli di Cavit

Qualità trentina, tradizione senza tempo







VOGLIA DI FIORENTINA O FORMAGGI STAGIONATI

Cosa abbinare a gusti decisi come quelli della carne rossa o della cacciagione? La ricchezza di sapori del Lagrein Dunkel, che rende suadenti sensazioni di morbidezza e di pienezza, insieme a una notevole complessità di profumi.

Trentino Doc Lagrein Dunkel Mastri Vernacoli



STASERA PATÉ, RISOTTO E ARAGOSTA

Hai in mente piatti saporiti o addirittura piccanti? Punta sul profumo marcatamente aromatico del Gewürztraminer. I sentori di spezie sono diffusi in un sapore piacevolmente secco, fine e delicato per la tua cena raffinata.

Trentino Doc Gewürztraminer Mastri Vernacoli



GRIGLIATA O ARROSTO DI CARNE

Quale vino portare per la grigliata? Vai sul sicuro con il sapore secco e piacevolmente strutturato del Teroldego Rotaliano. Il suo profumo ha una nota tipicamente fruttata e sentore di lampone, sempre con garbato ed elegante equilibrio.

Teroldego Rotaliano Doc Mastri Vernacoli

CAVIT
TRENTO

Miele

NE BASTA POCO PER REGALARE AROMI VARIEGATI AI DESSERT E SEDUCENTI SFUMATURE AGRODOLCI A CARNI, SALUMI E PESCI

a cura di Marina Cella, foto di Felice Scoccimarro, ricette di Claudia Compagni, styling di Alkemia

In tutto il servizio: canovacci Stamperia Bertozzi. Sotto: piatto Caterina von Weiss, bicchiere Iittala. Indirizzi a pagina 6

Monoflorali, millefiori, chiari, ambrati, bruni. Quando si parla di miele, il plurale è d'obbligo: perché, come sostiene l'Osservatorio Nazionale dedicato, "In Italia non esiste 'il miele' ma una infinità di mieli che, come succede per vini e formaggi, descrivono… i mille territori della nostra penisola". È importante dunque coglierne le sfaccettature di aromi e sapori, perché sono le essenze botaniche, ma anche il luogo e le condizioni ambientali in cui crescono, a dare a ogni miele la sua impronta caratteristica. A partire dal grado zuccherino, che può essere molto marcato, equilibrato, tenue con note amare. I mieli più dolci e delicati, di consistenza liquida, come quelli d'acacia e di sulla per esempio, sono perfetti non solo per dolcificare bevande e cocktail ma anche per i piatti salati, di cui non coprono i sapori. Da provare per marinare le carni bianche o il pesce crudo (il miele ha proprietà antiossidanti che contribuiscono alla conservazione dei cibi), miscelati alla salsa di soia o al succo di agrumi, di cui mitigano l'acidità.

> *segue a pag. 47*

Crostoni di pane con uova in camicia e bacon tostato
pag. 48



Nonna è diventata influencer
E i cappelletti chi li prepara?











CAPPELLETTI AI FORMAGGI
NON RINUNCIARE A CIÒ CHE AMI

Scopri e condividi il gusto della **pasta fresca Fumaiolo**, senza conservanti e buona come fatta in casa.
Una **sfoglia dorata** dal ripieno **bilanciato e saporito.**



Scopri deliziose ricette su www.fumaiolo.com

Genuini e Naturali
100% italiani



Bontà Sotto Ø

NO conservanti Sì gusto
Cercali nel banco freezer

Piatto Broste Copenhagen. Indirizzi a pagina 6

Branzino al cartoccio con arancia e senape
pag. 48

> segue da pag. 45

Le pietanze avranno così un gusto più morbido e aromatico. Oltre che per le marinature, il miele è perfetto per glassare le carni, in particolare quelle di gusto deciso come il maiale, la selvaggina o l'anatra, di cui attenua la grassezza. In questo caso meglio scegliere un nettare poco dolce, come quello di castagno, che ha note di legno e retrogusto amarognolo: delizioso anche nell'abbinamento classico con i formaggi e la frutta secca. Per glassare il pesce, invece, per esempio il salmone, meglio una varietà più dolce, come uno dei tanti millefiori d'Italia. Il miele poi, trattenendo umidità, rende soffici gli impasti: da provare l'amarognolo castagno con un pane di farina integrale, che avrà una fragranza tutta speciale. Per stemperare una vinaigrette per l'insalata, sarà perfetta una varietà leggera e molto profumata come quella ai fiori d'arancio, che darà alle verdure (ma anche al pesce) un aroma fresco. Il miele inoltre arrotonda il gusto delle salse: in particolare è riuscitissimo il matrimonio con le note piccanti della senape, da abbinare a piacere sia con nettari tenui sia con tipologie nettamente amare come il corbezzolo, una rarità prodotta in Sardegna dall'odore pungente. Da provare anche, per chi osa i contrasti netti di sapori, nel risotto con il pecorino e il pepe nero.



Piatto Stamperia Bertozzi, ciotola Caterina von Weiss. Indirizzi a pagina 6

Composta di pere e pistacchi con frollini

CROSTONI DI PANE CON UOVA IN CAMICIA E BACON TOSTATO

PER 4 PERSONE
4 uova - 4 fette di pane tipo siciliano al sesamo - 500 g di spinaci - 8 fette di bacon - 40 g di miele di acacia - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di aceto bianco - 30 g di burro - sale - pepe

● **1** Mondate gli spinaci, lavateli ripetutamente in acqua fredda, trasferiteli in una casseruola con una presa di sale e cuoceteli coperti per un minuto. Scolateli e ripassateli in una padella con 10 g di burro spumeggiante e lo spicchio d'aglio schiacciato fino a che la loro acqua di vegetazione sarà evaporata. Eliminate l'aglio e spegnete.
● **2** Allineate le fette di bacon in una teglia rivestita con carta da forno, spennellatele con il miele e cuocetele in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, girandole una volta durante la cottura. Spalmate le fette di pane con il burro rimasto e tostatele sotto il grill del forno.
● **3** Portate un litro di acqua al limite dell'ebollizione, unite 10 g di sale e l'aceto e, quando l'acqua inizia a fremere nuovamente, unite un uovo alla volta, fatto scivolare da una tazzina. Cuocete le uova per 3 minuti, scolatele con una schiumarola e asciugatele su carta da cucina. Disponete sul pane gli spinaci, il bacon caramellato e le uova, completate con una macinata di pepe e servite subito.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **490 cal/porzione**

BRANZINO AL CARTOCCIO CON ARANCIA E SENAPE

PER 4 PERSONE
4 filetti di branzino di circa 200 g l'uno - 2 arance non trattate - 1 cucchiaio di miele millefiori - 1 cucchiaino colmo di senape all'antica - 30 g di burro - 1 ciuffo di prezzemolo - sale

● **1** Lavate e asciugate le arance, prelevate la scorza di una con un rigalimoni sottile e spremete il succo di entrambe. Filtratelo, trasferitelo in una ciotola ed emulsionatelo con la senape e il miele.
● **2** Eliminate le lische dai filetti di branzino con l'apposita pinzetta, salateli e disponeteli al centro di 4 fogli di carta da forno. Versate l'emulsione preparata sul pesce e distribuite sopra il burro a fiocchetti. Chiudete i cartocci facendo attenzione che non esca la salsa, trasferiteli su una placca e infornateli a 180° per 20 minuti.
● **3** Togliete i cartocci dal forno, apriteli, cospargete il pesce con le foglioline del prezzemolo e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **240 cal/porzione**

COMPOSTA DI PERE E PISTACCHI CON FROLLINI

PER 8 PERSONE
1 kg di pere Williams - 300 g di miele di acacia - 150 g di miele di fiori d'arancio - 1 limone - 100 g di yogurt greco - 250 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro - 100 g di zucchero a velo - 2 uova - 100 g di burro - 10 g di granella di pistacchi - sale

● **1** Preparate i biscotti. Riunite nel mixer la farina con lo zucchero a velo, un pizzico di sale e il burro freddo a dadini e frullate fino a ottenere un composto a briciole; aggiungete le uova e continuate a frullare. Quando si forma una palla di pasta, modellatela a panetto, appiattitelo, avvolgetelo in un foglio di pellicola e fate riposare in frigo per 1 ora.
● **2** Lavate e sbucciate le pere, eliminate il torsolo, tagliate la polpa a tocchetti e trasferitela in una ciotola. Unite il succo di limone filtrato e i 2 tipi di miele, mescolate e lasciate riposare la frutta coperta per 6 ore.
● **3** Nel frattempo trasferite la frolla sul piano di lavoro leggermente infarinato e stendetela con il matterello fino a ottenere una sfoglia dello spessore di circa 1/2 cm. Ricavate tanti biscotti con un coppapasta dentellato del diametro di 4 cm, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno, bucherellateli con una forchetta e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti.
● **4** Disponete la composta in una casseruola e cuocetela per circa 30 minuti. Trasferitela in 4 vasi sterilizzati di 2,5 dl, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare. Servite i biscotti freddi con sopra un cucchiaino di yogurt, uno di composta e la granella di pistacchi.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 50 minuti** ● **520 cal/porzione**

Salva Cremasco

È FORMAGGIO LOMBARDO DI TRADIZIONE STORICA MA POCO CONOSCIUTO. DA SCOPRIRE PER IL GUSTO INTENSO E LA PASTA FRIABILE

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Formaggio sostenibile *ante litteram*, il Salva Cremasco racchiude nel nome la sua storia. Perché lo "strachì da sàlva", come veniva chiamato un tempo nella Bassa Padana, si preparava con il latte in eccesso che i malghesi portavano a valle dai pascoli di montagna. Le scorte, particolarmente abbondanti in primavera per la ricchezza dei pascoli, venivano "salvate" dallo spreco trasformandole in un formaggio durevole.

> *segue a pag. 52*

> *segue da pag. 51*

Un cacio "indurito in seguito a spalmatura d'olio" (*Dizionario Etimologico del dialetto Cremasco e delle località cremasche*, Andrea Bombelli, 1940). Nel Cremasco la produzione dei formaggi è una tradizione antichissima, che risale a prima di Cristo. Oggi l'attività casearia continua: nel 2011 il formaggio ha ottenuto la Dop e si produce nelle province di Cremona, Bergamo, Brescia, Lodi, Milano, Lecco. Per diffonderne la conoscenza e la cultura il consorzio di tutela, insieme a quelli del Provolone e del Taleggio, ha fondato l'associazione Alti Formaggi (altiformaggi.com): con un portale e una sede a Treviglio che organizza degustazione ed eventi sui tre caci lombardi. La lavorazione del Salva è ancora tradizionale, in particolare la stagionatura (minimo 75 giorni fino a 6-7 mesi). Osservando e toccando le forme, solo un esperto affinatore sa quando rivoltarle, se spazzolarle a secco o spugnarle con acqua e sale, quando è il momento di trattarle con olio, eventualmente vinacce ed erbe aromatiche.

Mai provato con i peperoni verdi?

Il Salva Cremasco ha forma quasi cubica, con la faccia quadrata marchiata con le lettere S e C. Di latte vaccino crudo (è ammessa una breve pastorizzazione), ha pasta bianca, compatta e gessosa al centro, più morbida nella parte esterna della forma. La crosta, sottile e liscia, va dal rosso al bruno, con fioriture più o meno marcate. Il sapore è intenso, leggermente acido nei formaggi giovani, con aromi di frutta secca, funghi, sottobosco in quelli stagionati 6 mesi. Va gustato a temperatura ambiente, al naturale o a dadini nell'abbinamento tipico con le tighe (peperoni verdi lombardi, messi sott'aceto), il tutto condito con olio, sale e pepe. Ma il consorzio propone molti altri accostamenti, per esempio con i fiori di zucca fritti, l'insalata di pere o di porcini crudi. Il Salva giovane è anche ottimo per mantecare i risotti, insaporire la pasta e i ripieni (come quello dei tortelli), in crema, sformato o fonduta.



BERE GIUSTO
Il rosso Erbanno della Valle Camonica (Togni-Rebaioli) ha una fragranza schietta e coinvolgente. Il sapore coglie in pieno il caratteristico vigore settentrionale dei vini prodotti in altitudine e funziona sulla morbida densità della polenta, dalla quale scaturiscono il gusto di sottobosco proprio del Salva Cremasco e la sua gessosa e soave grassezza.



SFORMATINI DI POLENTA AL SALVA CREMASCO

PER 4 PERSONE
600 g di polenta appena cotta, piuttosto soda (preparata con 125 g di farina di mais e 600 ml di acqua salata) - 250 g di Salva Cremasco - 1 costa di sedano verde - una manciata di foglie di sedano - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 40 g di noci sgusciate - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate il sedano grossolanamente e le foglie un po' più finemente. Fateli appassire con un filo d'olio e qualche ciuffetto di rosmarino, regolate di sale, pepate e unite metà dei gherigli di noce tritati.
● **2** Tritate l'aglio sbucciato e il prezzemolo e soffriggeteli a fiamma dolce con metà del burro e un pizzico di sale e di pepe. Insaporite la polenta con il soffritto, mescolandola bene.
● **3** Imburrate con cura 4 stampini da budino resistenti al forno e rivestiteli con uno strato abbastanza spesso di polenta. Riempite le cavità con il composto di sedano e il formaggio a dadini (tenetene da parte un pezzetto per guarnire) e coprite con la polenta rimasta.
● **4** Cospargete con il burro rimasto a fiocchetti e passate nel forno caldo a 190° per 20 minuti circa. Lasciate riposare qualche minuto prima di sformare le preparazioni, poi distribuite sopra le noci rimaste e fatele abbrustolire sotto il grill del forno. Guarnite con il formaggio tenuto da parte ridotto a lamelle e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 25 minuti**
● **650 cal/porzione**

Le nuove bistecche

CONDIMENTI SPECIALI E COTTURE AD HOC ESALTANO IL GUSTO INTENSO DELLA CARNE DI MANZO, IN TAGLI CLASSICI E NON

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



Al forno, con scalogni, zenzero e sesamo

pag. 62

RAGNO
Per la cottura in forno e ad alta temperatura è perfetto questo taglio dalle fibre corte e succulente. Detto anche "spider steak", si trova all'interno dell'anca: deve il proprio nome ai tendini che formano un intreccio simile alla ragnatela.

Piatto-tagliere Mrs Bowl Ceramics, coltello Opinel, tovagliolo Once Milano, ciotola Lene Bjerre. Indirizzi a pagina 6

Piatto Mrs Bowl Ceramics, tovagliolo Arte Pura by Daniela Dallavalle, posate Mepra. Nella pagina accanto, piatto Zafferano Italia, tessuti Christian Fischbacher, posate Pinti Inox. Indirizzi a pagina 6



REALE

Dalla riconoscibile forma piatta, viene considerato un taglio di seconda categoria; è ottenuto dalla fascia muscolare vicino alle costole, molto resistente e caratterizzata da venature di grasso. Si può utilizzare con l'osso oppure disossato.

CON SALSA DI ANACARDI E CURRY

PER 4 PERSONE

4 bistecche di reale di manzo (200 g cad) - 80 g di anacardi - 1/2 spicchio di aglio - 1 cucchiaino di curry in polvere - 1 rametto di rosmarino - 1 foglia di alloro - 1 avocado piccolo - 1/2 mela rossa - 1 ciuffo di coriandolo fresco - 1/2 lime - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete a bagno gli anacardi in acqua a temperatura ambiente per almeno un paio di ore, poi frullateli con l'aglio, un pizzico di sale, il curry tostato per qualche istante in un padellino senza condimento e acqua sufficiente a ottenere una salsa non troppo fluida (ne servirà un bicchiere scarso).
● **2** Prelevate la polpa dell'avocado e tagliatela a dadini; lavate la mela e tagliatela nello stesso modo. Riunite avocado e mela in una ciotola, conditeli con un pizzico di sale e di pepe, qualche goccia di lime, un filo di olio e il coriandolo tritato e lasciate insaporire.
● **3** Fate un mazzetto con il rosmarino e la foglie di alloro e utilizzatelo per spennellare le fette di carne con un po' di olio.
● **4** Scottate per 1 minuto le bistecche in una padella (possibilmente di ferro, che mantiene molto calore), poi trasferitele sotto il grill del forno caldo e cuocetele 3-4 minuti per lato. Sistemate le bistecche nei piatti e completate con la salsa al curry, la macedonia di avocado e mele. Salate, pepate e servite.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 10 minuti ● 680 cal/porzione

SCAMONE
Si ricava dalla coscia ed è uno dei tagli bovini più pregiati. Si compone di cinque muscoli diversi, di cui il migliore è il gluteo medio. Grazie al giusto equilibrio tra succosità e tenerezza, si presta a cotture diverse, dalla griglia all'arrosto.

Confit, con peperoni al mosto

pag. 62



In crosta di sale, marinato al vin brulè

pag. 62

CONTROFILETTO
È un taglio di prima categoria che si ricava dalla zona dorsale del bovino, compresa fra lo scamone e le costole della croce. Si tratta di una parte molto pregiata, che si presta a cotture brevi e poco elaborate, che non tendono ad asciugare la carne.

Ciotolina Stefano Toniolo Ceramiche, coltello Mepra. Nella pagina accanto, bistecchiera Le Creuset, ciotolina Mrs Bowl Ceramics, cucchiaio Pinti Inox. Indirizzi a pagina 6

NELLA PUCCIA CON CIME DI RAPA, SARDE E SALSA DI NOCI

PER 4 PERSONE
600 g di bavetta di manzo - 4 "pucce" o altri panini a piacere - 400 g di cime di rapa - 4 sarde affumicate - 50 g di gherigli di noce - 1/2 spicchio di aglio - 2 fette di pancarré - 50 ml di latte - 50 ml di cognac - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale - pepe in grani

● **1** Fate marinare la carne per 2 ore con un'emulsione preparata con 4 cucchiai di olio, il cognac e un paio di grani di pepe pestati e conservatela al fresco.
● **2** Sbollentate le noci, poche alla volta, per pochi istanti in acqua bollente e privatele della cuticola. Trasferitele nel mixer con il pane spezzettato e bagnato con un po' di acqua, l'aglio, il latte, un paio di cucchiai di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Frullate fino a ottenere una salsina e tenetela da parte.
● **3** Lavate le cime di rapa e sbollentatele in acqua salata, quindi scolatele e strizzatele un po', poi ripassatele in padella con un filo di olio e un pizzico di peperoncino e poi tenete in caldo.
● **4** Tagliate a metà le pucce, spennellatele con pochissimo olio e fatele tostare per qualche istante su una piastra ben calda. Sgocciolate la carne dalla marinata e cuocetela per pochi istanti sulla piastra calda, spennellandola con un po' di marinata su entrambi i lati; salatela e tagliatela a fettine, in senso trasversale alle fibre. Sistemate su ogni puccia una sarda deliscata e tagliata a pezzettini, un po' di cime di rapa e infine le fettine di carne. Completate con un cucchiaio di salsa di noci preparata e, se vi piace, una macinata di pepe.

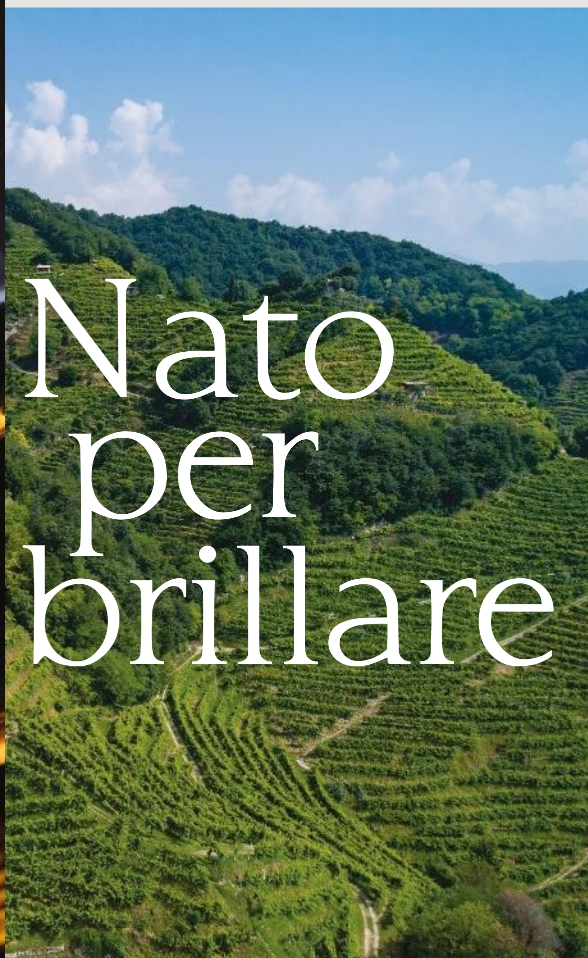
FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **800 cal/porzione**



BAVETTA
Si ricava dalla pancia del bovino ed è conosciuta anche come "flank steak". È un taglio sottile, povero di grasso, che si presta a una cottura rapida sulla piastra dopo una marinatura.



MEDAGLIA D'ORO AL SOMMELIER WINE AWARDS 2018, COL DE MEZ È UN PROSECCO SUPERIORE DOCG SORPRENDENTE SOTTO TANTI ASPETTI.



Nato per brillare

Lo scenario è quello delle colline attorno a Pieve di Soligo, città situata sulla Strada del Prosecco e precisamente tra Conegliano e Valdobbiadene. La famosa denominazione Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG prende il nome proprio da questo territorio che, grazie al suo microclima caratterizzato da inverni mai troppo freddi ed estati miti e non esageratamente afose, dona alle sue uve una particolare vocazione per la produzione di vini spumanti. È tra queste colline che si trova la località "col de Mez" nella quale la Cantina Colli del Soligo raccoglie le uve Glera per la produzione del Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG "Col de Mez". Ma a renderlo unico è la firma Cantina Colli del Soligo, una cooperativa non solo di produttori, ma di veri appassionati del Prosecco, che dal 1957 si sono uniti per creare autentiche eccellenze vinicole. Oggi la cantina conta nuovissimi impianti di vinificazione, spumantizzazione ed imbottigliamento che non possono far altro che esaltare le eccellenti uve dei soci. E proprio il Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG "Col de Mez" è il tipico esempio dell'impegno e della dedizione di questi appassionati produttori. Entrambe le sue versioni, Brut ed Extra Dry, presentano sentori floreali e una vellutata cremosità sul palato: il Brut è ideale per aperitivi, cocktail e a tutto pasto, l'Extra Dry per accompagnare pesce e crostacei. Il vino è stato premiato dal successo commerciale e da importanti riconoscimenti tra i quali la medaglia d'oro nel 2018 al rinomato Sommelier Wine Awards. Un consiglio, per ultimo: berlo freddo intorno ai 6/8 °C.



SOLIGO
SPUMANTI DAL 1957





ROAST BEEF
Si ottiene da parti diverse (in genere dalla lombata o dal controfiletto) poste sul dorso del bovino. È più grasso se si ricava dalle prime costole, più magro, invece, se si ottiene dalla sesta costola in poi.

IN CAMICIA DI PANCETTA AFFUMICATA

PER 4 PERSONE
4 fette di roastbeef (200 g cad) - 2 rametti di rosmarino - 2 ciuffi di salvia1 spicchio di aglio - 1 scalogno - 200 g di pancetta affumicata a fettine - 200 g di scamorza affumicata - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Scaldate un filo d'olio in una larga padella di ferro, unite lo spicchio d'aglio sbucciato, lo scalogno tagliato a spicchi, un paio di grani di pepe pestati, le foglie di salvia e il rosmarino. Scottate nella padella le fette di carne, quindi salatele leggermente, avvolgetele nelle fette di pancetta e rimettetele nella padella.
● **2** Rosolate la carne ancora un paio di minuti per lato, quindi sfumate con il vino e lasciate evaporare, tenendo la fiamma vivace.
● **3** Tagliate a fettine la scamorza e sistematene un paio su ciascuna fetta di carne: lasciate fondere il formaggio qualche istante, completate con una macinata di pepe e servite.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 12 minuti ● 730 cal/porzione

Padella Be Buyer, tovagliolo Once Milano. Indirizzi a pagina 6



BISTECCA AL FORNO CON SCALOGNI, ZENZERO E SESAMO

PER 4 PERSONE
800 g di “ragno” di manzo (un paio di bistecche da 400 g ciascuna) - 6 scalogni - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - 1 cucchiaio di semi di sesamo bianco - 1 cucchiaio di semi di sesamo nero - 40 g di burro 1 mazzetto di timo - sale - pepe

● **1** Sciogliete il burro in una padella e fatevi appassire gli scalogni sbucciati e tritati finemente con lo zenzero e un pizzico di sale. Unite, se necessario, qualche cucchiaio di acqua e cuocete finché saranno tenerissimi.
● **2** Prelevate il soffritto dalla padella e tenetelo da parte; versate nella stessa padella un paio di cucchiai di olio e scottate le bistecche 1 minuto per lato.
● **3** Trasferite le bistecche in una teglia, salatele e pepatele, copritele con il soffritto e passatele per 8-10 minuti in forno a 200°. Intanto tostate i semi di sesamo in un padellino antiaderente, poi distribuiteli sulla carne dopo averla tolta dal forno.
● **4** Guarnite le bistecche con qualche fogliolina di timo e, se vi piace, servitele con un’insalatina.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **580 cal/porzione**



BISTECCHE DI SCAMONE CONFIT, CON PEPERONI AL MOSTO

PER 4 PERSONE
4 fette di scamone (180 g cad. circa) - 2 grossi peperoni rossi - 1 cipollotto - 1/2 cucchiaino di tabasco - 1 cucchiaio di salsa Worchestershire - 60 ml di mosto di vino - 50 ml di aceto di vino - origano secco - 1 l di olio extravergine d’oliva - sale - pepe

● **1** Mescolate in una ciotola il tabasco, la salsa Worchestershire, 2 cucchiai di olio, il cipollotto pulito e tritato e un pizzico di pepe. Insaporite le bistecche con la salsina, copritele con pellicola e fatele marinare al fresco per 1 ora.
● **2** Trasferite le fette di carne in una casseruola non troppo larga, in modo da poterle coprire completamente con l’olio, già scaldato a una temperatura di circa 65-70° (utilizzate possibilmente un termometro da cucina).
Mettete la casseruola sul fuoco al minimo (possibilmente con una retina frangifiamma), in modo che la temperatura rimanga costante, senza superare, (eventualmente togliete la casseruola dal fuoco di tanto in tanto). Cuocete la carne per 1 ora e 30 minuti.
● **3** Lavate i peperoni, eliminate i semi e i filamenti e tagliateli a striscioline. Fateli rosolare in padella con un filo d’olio e un pizzico di sale. Quando saranno teneri, unite il mosto, mescolate e cuocete per 2 minuti; infine aggiungete l’aceto, un mestolino di acqua calda e lasciate cuocere ancora qualche minuto, finché il fondo di cottura sarà sciropposo e lucido. Pepate e profumate con l’origano.
● **4** Sgocciolate le bistecche tamponandole con carta da cucina per eliminare l’olio in eccesso, quindi servitela con i peperoni al mosto.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cott. 1 ora e 30 minuti** ● **570 cal/porz.**



CONTROFILETTO IN CROSTA DI SALE, MARINATO AL VIN BRÛLÉ

PER 4 PERSONE
800 g di controfiletto in 4 fette da 2 cm di spessore - 2 bicchieri di vino rosso - 1 scorzetta di limone non trattato - 1 stecca di cannella - 4 chiodi di garofano - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 4 foglie di alloro - 500 g di farina 00 - 500 g di sale grosso - 600 g di patate novelle a buccia rossa - olio extravergine d’oliva - sale - pepe

● **1** Scaldate il vino con le spezie, 2 foglie di alloro, la scorzetta di limone e lo zucchero di canna e lasciatelo sobbollire 2 minuti; togliete dal fuoco e fate raffreddare. Trasferite la carne in una ciotola, copritela con il vin brûlé e lasciatela marinare al fresco per 1 ora.
● **2** In una grossa ciotola miscelate la farina con il sale grosso, quindi unite 3 dl di acqua: lavorate gli ingredienti con le mani fino a ottenere un panetto. Dividete la pasta in due porzioni: stendete la prima a uno spessore di 4-5 mm sul piano leggermente infarinato, e avvolgetevi 2 fette di carne sgocciolate dalla marinata, asciugate e condite con un filo d’olio e 2 foglie di alloro. Fate lo stesso con il resto della pasta e della carne. Sistemate i due “cartocci” su una placca e infornate a 200° per 30 minuti.
● **3** Intanto lavate le patate, lessatele con la buccia in acqua bollente salata e scolatele. Trasferite la marinata tenuta da parte in un pentolino e fatela sobbollire a fiamma dolcissima finché avrà ridotto della metà il suo volume.
● **4** Servite i “cartocci” con le bistecche su un tagliere, accompagnandole con le patate lesse e la riduzione di vin brûlé.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **910 cal/porzione**







FEUDO
LUPARELLO

NERO D'AVOLA SYRAH D.O.P.
GRILLO VIOGNIER D.O.P.

FEUDO LUPARELLO

"Giusto è che questa terra,
di tante bellezze superba,
alle genti si additi
e molto si ammiri,
opulenta d'invidiati beni
e ricca di nobili spiriti"

Tito Lucrezio Caro

Vini biologici dal gusto esclusivo e raffinato e dalla personalità forte e decisa, in grado di esprimere al meglio tutta la potenza della terra siciliana. Una gamma di vini pregiati, fortemente legati al territorio d'origine da cui attingono forza, suggestioni e profumi: la scelta della coltivazione biologica si conferma gesto d'amore verso la propria terra.

SICILIA

www.feudoluparello.com

Uve da bistecca

NON BASTA CHE SIA ROSSO PER SPOSARE LA CARNE. LA COMBINAZIONE DI TAGLIO E COTTURA APRONO ALLA SCELTA DI SUBLIMI ETICHETTE

di Sandro Sangiorgi, a cura di Silvia Bombelli

CALICI GIUSTI SECONDO COTTURA

Abbiamo spesso affrontato l'accostamento del vino alla carne di bue, senza mai soffermarci, però, su quelle parti dell'animale poco ricorrenti nelle ricette. In questo servizio, inoltre, sono trattati particolari metodi di preparazione e di cottura della carne, che a loro volta influenzano la scelta della bottiglia adatta.
Non è facile tenere separate le due cose (parte della carne e cottura), visto che la struttura della fibra, la quantità di grassi e la densità delle carni determinano spesso come cucinare quella parte. Ci sono però delle eccezioni. Possiamo cuocere lo "spider-steak" per pochissimi minuti, cogliendo tutta la sua succulenza e accompagnandola con un giovane Chianti Classico di Radda di un'annata fresca, così da avere leggiadria e vitalità. Oppure possiamo anche cucinarlo in casseruola al forno per almeno 10-12 minuti, usando in maniera più abbondante altri ingredienti e creando un gusto complesso che merita la forza tannica di un Chianti di Castelnuovo Berardenga con almeno cinque anni di cantina.



CHE SIA MAGRA O GRASSOCCIA

Una parte magra come la "bavetta" prevede un'intensa e prolungata marinatura con una cottura veloce, per attenuarne la peculiare tenacia e aprire la strada a un profumato e gentile Nerello Cappuccio. Lo scamone, poi, è un taglio versatile. Oltre a dare fettine e carpacci di alto profilo, sui cui misurare Grignolino e Dolcetto, può affrontare preparazioni lunghe ed elaborate (stufati, brasati, confit) e richiedere rossi dal sapore profondo come il Boca e il Ghemme.
Invece, il "taglio reale" (da non confondere con il "reale") più adatto a bolliti, è piuttosto magro e morbido e può essere servito con salse saporite e stuzzicanti da accostare a rossi meridionali sanguigni e non troppo tannici, come il Nero d'Avola di Pachino. Una parte grassa e molto saporita, poi, quella che gli inglesi chiamano "roast beef" e noi "costata". Va dalla sesta alla nona vertebra e richiede cotture rapide. Si sposa bene con un polposo Lagrein scuro. Per finire, la tenerezza del controfiletto e le sue preparazioni al forno evocano l'eleganza setosa del Cabernet Franc.



LAGREIN DUNKEL RISERVA BIO
Nusserhof, 0471 978388, 23 €
La stoffa piena, propria del Lagrein, è gratificata dall'interpretazione naturale di Heinrich Mayr (Bolzano). Il risultato è un vino scuro e coinvolgente, adatto alla sapidità del controfiletto in crosta di sale e in grado di contrastare la sensazione grassa del roast beef in camicia (pag. 62 e 61).

CABERNET FRANC
Ampeleia, 0564 567155, 22 €
Roccatederighi, alta collina della Maremma grossetana, è davvero vocata per la coltvazione dell'uva Cabernet Franc, unendo finezza e vigore mediterraneo. Il rosso che scaturisce coglie sia la veracità del peperone agro con la bistecca in confit, sia la vibrante speziatura della bistecca al forno (pag. 62).

PALIZZI
Altomonte, 339 4873123, 14 €
Palizzi è un lembo di Calabria influenzato dalla viticoltura siciliana. Infatti, il suo Rosso è prodotto con l'etneo e autorevole Nerello Mascalese, modulato da un terzo di Nerello Calabrese. La sua sinuosa vitalità abbraccia la puccia col suo ricco condimento e libera la tesa fragranza della tagliata (pag. 59).

LIAMA
Meridio, 339-4873123, 15 €
Nella consuetudine iblea la vigna si coltiva ad alberello e così fanno anche a Meridio, azienda agricola di Chiaramonte Gulfi, che tra gli altri vini produce il Liama (dal nome dell'erba usata per legare la vite). È un rosso ricavato da un bel mix di Nero d'Avola, Frappato e Alicante: un vino solare ed energico, da associare all'esotica ricchezza della bistecca con anacardi e curry (pag. 56).

Piano effetto legno Cleaf, cucchiaio in vendita da Raw, coltello Le Stanze della Memoria. A destra: tagliere delle pizze in cedro con manico in bambù Dove Tu Sai, piatti in ceramica smaltata La Rinascente, oliera in porcellana Hands on Design e tovagliolo Society. Per il coniglio: oliera in vetro soffiato Dove Tu Sai, cocotte ovale Le Stanze della Memoria, piastrella effetto pietra Marazzi. Per l'aioli: piano in legno dipinto con le vernici di Farrow&Ball, tovaglietta in lino Zara Home, vassoio ovale Ikea, bicchiere Paola C., pila di piatti Habitat e ciotola Raw. Indirizzi a pagina 6

Olio & burro

L'ORO GIALLO E IL BIANCO, ENTRAMBI PREZIOSI GRAZIE ALLE SPECIFICHE CARATTERISTICHE

a cura di Daniela Falsitta, servizio di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling Barbara Mantovani/Moi et Toi



Pizze fritte ennesi
pag. 69



Coniglio sott'olio
pag. 69

Olio

È così diffuso nella cucina mediterranea che ti accorgi di lui soprattutto quando manca. L'olio extravergine d'oliva è un protagonista solo apparentemente discreto: non puoi farne davvero a meno se si tratta di avvolgere le verdure crude e cotte dando risalto ai loro sapori delicati. È l'unico a farsi veicolo di erbe aromatiche, aglio e cipolla, sale e pepe all'interno di carni e pesci attraverso la tecnica della marinatura. Uguale potere sfodera nei soffritti dei sughi, nel rosolare gli arrosti e persino nell'ungere le bruschette che verranno poi strofinate con un semplice spicchio d'aglio. Acerrimo nemico dell'acqua, grazie alla mediazione dell'uovo, riesce a unirsi alle molecole del succo di limone creando emulsioni morbide e stabili almeno dal giorno in cui fu inventata la meravigliosa maionese. Prezioso alleato della salute, è saggio il suo utilizzo in tutte le preparazioni che lo richiedono. Persino la frittura, grazie all'extravergine, conferisce ai cibi un sapore più intenso, un esterno croccantissimo e un cuore più morbido, purché ci si attenga a poche e semplici regole: uso di tegami stretti che riducono l'esposizione all'aria e l'ossidazione, sostituzione dell'olio usato dopo ogni preparazione e, soprattutto, una temperatura tra i 160° e i 180° tale da non corrompere quest'oro giallo.



Aioli con verdure, cozze e mazzancolle
pag. 69

AL GELATO MANCAVA UN GUIZZO, POI...

www.borsci.com

Bevi responsabilmente.

Riscopri un piacere inaspettato, prova ad affogare del gelato nel gusto intenso di Elisir San Marzano Borsci. Il suo carattere piacevolmente deciso e l'inconfondibile aroma lo rendono squisito anche sui dolci, delizioso nel caffè o nel latte, ottimo nei cocktail, irresistibile bevuto liscio o con ghiaccio.

ELISIR S. MARZANO BORSCI
TORNA A SORPRENDERTI





Piattino laRinascente.
Indirizzi a pagina 6

PIZZE FRITTE ENNESI

PER 4 PERSONE
600 g di pasta da pane - 250 g di primosale - 120 g di olive nere - 6 filetti di acciuga sott'olio - olio extravergine d'oliva

● **1** Tagliate il primosale a cubetti di 1/2 cm circa di lato, asciugate le acciughe dall'olio di conservazione con carta da cucina e tagliatele a pezzettini. Snocciolate le olive e tritatele grossolanamente. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate.
● **2** Stendete la pasta da pane sul piano di lavoro fino a ottenere una sfoglia dello spessore di 1 cm, spennellatela con 2 cucchiai d'olio, piegatela a metà e stendetela nuovamente fino a ottenere uno spessore di circa 1/2 cm. Ricavate 16 quadrati di 8 cm di lato e, su 8 di essi, disponete il ripieno preparato distribuendolo lungo la diagonale.
● **3** Spennellate i bordi interni dei quadrati con poca acqua, copriteli con gli 8 quadrati di pasta rimasti, quindi fateli aderire gli uni agli altri cercando di eliminare tutta l'aria che si forma. Premete bene con le dita per sigillare i bordi.
● **4** Scaldate abbondante olio in una padella per friggere dai bordi alti, se avete un termometro da cucina misurate la temperatura e quando raggiunge i 180° friggete 2-3 pizze alla volta, per circa 1 minuto, girandole sui due lati fino a che sono gonfie e dorate. Scolatele su carta da fritti e servitele calde.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 10 minuti ● 460 cal/porzione

CONIGLIO SOTT'OLIO

PER 4 PERSONE
1 coniglio pulito da circa 1,2 kg tagliato a pezzi - 1 cipolla rosata - 2 carote - 2 coste di sedano verde - 1 foglia di alloro - 20 g di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

● **1** Sciacquate e asciugate il coniglio. Mondate le verdure: raschiate le carote, lavate le coste di sedano, sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchi.
● **2** Disponete coniglio e verdure in un cestello per la cottura a vapore, salatelo e cuocetelo per 45 minuti e poi lasciatelo raffreddare.
● **3** Disossate il coniglio riducendo la polpa a tocchetti e trasferitela in una terrina con le verdure di cottura ridotte a tocchetti, la foglia di alloro, le foglioline di timo e una decina di grani di pepe. Copritelo d'olio a filo e lasciatelo riposare in frigo 24 ore prima di servire.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 400 cal/porzione

AIOLI CON VERDURE, COZZE E MAZZANCOLLE

PER 4 PERSONE
200 g di code di mazzancolle - 300 g di cavolfiore viola - 500 g di cozze - 2 dl di vino bianco - 1 piccolo cespo di radicchio - 70 g di patata a pasta bianca - 2 tuorli - 4 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di senape dolce - 3 dl di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Eliminate il carapace dalle mazzancolle lasciando attaccata la coda, sfilate il filo intestinale e cuocetele per circa un minuto in 2 dl di acqua salata in ebollizione mescolata con il vino. Scolatele e lasciatele raffreddare. Pulite le cozze, trasferitele in una casseruola, copritele e cuocetele su fiamma alta finché sono aperte. Eliminate la valva vuota e lasciatele a mollo nel loro liquido.
● **2** Pelate la patata, lavatela, tagliatela a tocchetti, trasferitela in una casseruola con acqua fredda e cuocetela per 10 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolatela, schiacciatela con uno schiacciapatate e lasciatele raffreddare.
● **3** Sbucciate gli spicchi d'aglio, tagliateli a metà, eliminate l'anima centrale e pestateli in un mortaio con un pizzico di sale grosso fino a ridurli in purea. Riunite in una ciotola la senape e i tuorli e versate a filo l'olio, mescolando continuamente con una frusta in modo da ottenere un'emulsione cremosa. Unite l'aglio e la patata, mescolate ancora, regolate di sale, pepate e servite l'aioli in una ciotolina con le cozze, le code di mazzancolle, cimette di cavolfiore e il radicchio sfogliato.

MEDIA ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 880 cal/porzione



Pâté di trota salmonata affumicata



Costoletta alla milanese al parmigiano

Burro

Se la cucina fosse una guerra di classe, il burro porterebbe il vessillo dei ricchi. È lui, infatti, il protagonista della nobile cucina francese e si trova anche nei piatti più costosi dell'Italia settentrionale: con il burro e non con l'olio si friggono le costolette, nel burro si rosola l'ossobuco e sempre nel burro si fa tostare il riso per il risotto alla milanese prima di aggiungere il prezioso midollo di bue. Di sapore più neutro e privo dell'acidità dell'olio, solo il burro ha l'imprescindibile dote di perfezionare i sapori molto audaci: è ideale il suo abbinamento con le acciughe, con la confettura e persino col caffè. Una noce di burro a fine cottura dona complessità al gusto dei cibi senza trasformarli, ma portando alle nostre papille una gamma di sfumature che altrimenti non lascerebbe traccia. La stessa noce regala cremosità senza ungere e appesantire e fonde tra loro gli ingredienti. Aggiunto ai fondi di cottura dell'arrosto o dei crostacei, il burro crea un'emulsione omogenea. Per la stessa virtù chimica, è richiesto nella salsa olandese e nella bernese. La sua consistenza inoltre rende possibili i pâté. In pasticceria si deposita sulla sfoglia, lasciandola separata e croccante anche dopo la cottura. Le sue fritture, infine, sono più morbide e delicate anche se, per questa tecnica, è consigliabile quello chiarificato, i cui grassi possono raggiungere temperature elevate senza bruciarsi.



Torta quattro quarti bretone al burro salato

In questa pagina, coltello Le Stanze della Memoria.
A sinistra: vassoio del pâté in pietra di Lecce Areae, piattino laRinascente, spalmino Le Stanze della Memoria. Per la cotoletta: piatto la Rinascente, sfondo con piastrella bianca Marazzi, Pietra di Lecce e cotto verde Areae, tovagliolo Hue Table Stories, tumbler in vetro Raw, bicchiere Ikea. Per la torta: piano total white Cleaf, mattonelle verdi Areae, bicchiere laRinascente, tessuti Hue Table Stories. Parete dipinta con le vernici di Farrow & Ball.
Indirizzi a pagina 6.

PÂTÉ DI TROTA SALMONATA AFFUMICATA

PER 6 PERSONE
300 g di filetto di trota salmonata affumicata - 125 g di burro - 1 limone non trattato - 10 g di aneto - 10 g di erba cipollina - 100 g di pane in cassetta - 1 pompelmo rosa - 1 arancia - sale nero di Cipro

● **1** Eliminate le lische dal filetto di trota con l'aiuto di una pinzetta da pesce e poi spezzettatelo. Trasferitelo in un mixer e frullatelo fino a ridurlo in crema.
● **2** Lavorate il burro per renderlo cremoso e amalgamatelo alla trota, unite una presa di sale, la scorza di 1/2 limone grattugiata, l'aneto tritato e i 2/3 dell'erba cipollina tagliuzzata.
● **3** Trasferite il composto in una piccola teglia di 20x8 cm rivestita con un foglio di pellicola per alimenti e lasciatelo solidificare nel freezer per circa 20 minuti.
● **4** Tagliate il pâté a cubetti e servitelo decorato con il pompelmo rosa e l'arancia pelati al vivo e tagliati a tocchetti, il pane in cassetta tagliato a quadratini e tostato, un pizzico di sale nero di Cipro e l'erba cipollina rimasta tagliuzzata.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 2 minuti** ● **300 cal/porzione**

COSTOLETTA ALLA MILANESE AL PARMIGIANO

PER 4 PERSONE
4 costolette di vitello con l'osso - 3 uova - 100 g di pangrattato - 150 g di patate novelle - 150 g di patate viola - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 150 g di burro chiarificato - sale

● **1** Lavate le patate novelle, trasferitele in un cestello per la cottura a vapore e cuocetele per circa 20 minuti o fino a quando sono morbide. Scolatele e fate raffreddare. Pelate le patate viola, tagliatele a fette di 1 cm scarso di spessore, trasferitele in una pentola con acqua fredda, portate a ebollizione, aggiungete una presa di sale e cuocetele per 5 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare.
● **2** Incidete il bordo delle costolette in 3 punti, passatele nelle uova sbattute con una presa di sale e poi in un mix di pangrattato e parmigiano, quindi lasciatele riposare 10 minuti.
● **3** Sciogliete il burro chiarificato in una grossa padella, unite le costolette e cuocetele su fiamma moderata 5-6 minuti per lato. Levatele dalla padella e tenetele in caldo in forno a 80°.
● **4** Unite al burro le patate novelle schiacciate e le patate viola e cuocetele su fiamma vivace per 6-7 minuti fino a che diventano dorate. Scolatele e regolate di sale. Servitele con le costolette cosparse con un pizzico di sale.

MEDIA ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **850 cal/porzione**

TORTA QUATTRO QUARTI BRETONE AL BURRO SALATO

PER 10 PERSONE
4 uova - 250 g circa di farina 00 - 250 g circa di burro salato - 250 g circa di zucchero - 8 g di lievito per dolci - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia

● **1** Mettete le 4 uova con il guscio sulla bilancia: il loro peso totale, che potrebbe variare tra i 180 e i 250 g, dovrà essere lo stesso di farina, burro e zucchero. Montate il burro con lo zucchero. Separate ora i tuorli dagli albumi e amalgamate i primi al mix preparato con i semini del baccello di vaniglia e la scorza di limone usando le fruste elettriche per ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la farina setacciata mescolata con il lievito.
● **2** Montate gli albumi a neve, amalgamateli al mix precedente mescolando con una spatola e con movimenti dal basso verso l'alto. Versate l'impasto in uno stampo da plum cake di 22x10 cm, rivestito con carta da forno. Infornate il dolce a 180° per 45 minuti, sformatelo e lasciatelo raffreddare su una gratella.

MEDIA ● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **400 cal/porzione**

Golose confetture per torte speciali

CONSERVE DI STAGIONE DA RIPORRE IN DISPENSA O DA SPERIMENTARE, ANCHE SUBITO, IN PRELIBATI DESSERT

a cura di Roberta Fontana, ricette di Claudia Compagni, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



Alzata con piatto Silvia Granata-12sessanta, tessuto tinta unita Dedar, tessuto a fiori Romo, piatti Bitossi Home, vassoio Soggetti Milano, ciotoline Menu. Nella pagina accanto, tessuto Dedar, vassoio e cucchiani Soggetti Milano, barattolo Jam e cucchiaino Lene Bjerre, barattolo con coperchio Bitossi Home, barattolo sullo sfondo MCM Emballages distr. Weck, ciotolina Stefano Toniolo Ceramiche in vendita su Etsy. Tavolo Algranti LAB. Indirizzi a pagina 6

Torta al cioccolato con confettura di pesche e mandorle

pag. 82

Strudel di ricotta con confettura di fichi e pistacchi al Moscato

pag. 82





Ciambella alla birra con confettura di lamponi e ribes

pag. 82



Piattino tinta unita Silvia Granata–12sessanta, piatto con profilo bianco Jars Céramistes, piattino ovale Soggetti Milano, tazza e piattino Bitossi Home, tovaglioli La Fabbrica del Lino. Nella pagina accanto, vassoi Aum Ceramiche, piatto Jars Céramistes, barattolo Lene Bjerre, tovagliolo Society Limonta. Tavolo Algranti LAB. Indirizzi a pagina 6


1


2


3

DOLCE A SPIRALE CON CONFETTURA DI BARBABIETOLA, PERE E MELE VERDI

PER 8 PERSONE
per 6 vasetti da 2,5 dl di confettura: 1 kg di mele Granny Smith - 300 g di pere Williams - 400 g di barbabietole fresche - 500 g di zucchero - 1 limone
per il dolce: 380 g di farina - 180 g di burro - 1,5 dl di latte - 200 g di confettura di barbabietola, pere e mele verdi - 2 dl di panna fresca - 8 g di lievito per dolci - sale

● **1** Per la confettura, pelate le barbabietole e tagliatele a dadini. Lavate le mele e le pere, pulitele, riducetele a tocchetti e trasferitele in una casseruola con le barbabietole, 1 dl di acqua, lo zucchero e il succo del limone. Portate a bollore e cuocete per 40 minuti. Passate metà del composto al passaverdura, riunite il passato al resto, mescolate e versate la confettura bollente in 6 vasetti da 2,5 dl sterilizzati (vedi a pag. 82). Chiudeteli, capovolgeteli e fateli raffreddare (i vasetti che non usate subito si conservano 6 mesi in dispensa). ● **2** Riunite nel mixer la farina setacciata con lievito, il burro a dadini e un pizzico di sale. Lavorate finché si forma un composto a briciole e, con l'apparecchio in funzione, versate a filo il latte. Trasferite l'impasto su un un foglio di carta da forno, copritelo con un secondo foglio e appiattitelo fino a ottenere a un rettangolo di circa 25x40 cm. ● **3** Levate la carta superiore e spalmate la pasta con 160 g di confettura. ● **4** Arrotolate la pasta partendo dal lato lungo, aiutandovi con la carta. Avvolgete il rotolo nella carta e trasferitelo in frigo per 30 minuti. Rivestite di carta da forno uno stampo del diametro di 18 cm. ● **5** Togliete il rotolo dal frigo e tagliatelo a rondelle spesse 1 cm. Fatene uno strato sul fondo dello stampo, poi coprite con un secondo strato disponenedo le rondelle rimaste sfalsate rispetto alle precedenti. ● **6** Diluite la confettura rimasta con 2 dl d'acqua e versatela sul dolce. Infornate a 180° per 50 minuti. Fate raffreddare, sformate e servite con la panna montata.

DIFFICILE ● **Preparazione 40 minuti + il riposo** ● **Cottura 1 ora e 30 minuti** ● **580 cal/porzione**


4


5


6





Tavolo Algranti LAB, piatto Jars Céramistes, tessuto Dedar, ciotolina sullo sfondo Menu. Indirizzi a pagina 6





PANORAMA

LA VITA SPESA AL MEGLIO

entra

CON IL CARRELLO



esci

CON UNA 

500



CONCORSO RISERVATO AI CLIENTI POSSESSORI DI CARTA PER TE.
VEDI IL REGOLAMENTO COMPLETO SU PAMPANORAMA.IT

VINCI

60 ANNI PER NOI,
60 FIAT 500 PER VOI!
DALL'1 AL 31 OTTOBRE

Concorso a premi valido dall'1 al 31 ottobre 2018. Estrazioni: entro il 05 ottobre 2018; entro il 12 ottobre 2018; entro il 19 ottobre 2018; entro il 26 ottobre 2018 e entro il 05 novembre 2018. Montepremi complessivo € 542.902 (iva esclusa). Le immagini inserite sono a scopo illustrativo.

CARRÉ CON CONFETTURA DI MELONE E RIBES AL CARDAMOMO

PER 8 PERSONE
per 4 vasetti da 2,5 dl di confettura: 1 melone da circa 1,3 kg - 250 g di ribes - 600 g di zucchero - 1 limone - 4 bacche di cardamomo verde
per il carré: 250 g farina - 60 g di zucchero a velo - 130 g di burro - 2 albumi - 80 g di zucchero semolato - 120 g di cocco disidratato in polvere - 200 g di confettura di melone e ribes al cardamomo - sale

● **1** Per la confettura, lavate e sgranate i ribes, poi raccoglieteli in una casseruola. Pulite il melone e riducetelo a tocchetti. Tasferiteli nella casseruola con lo zucchero, il succo del limone filtrato e le bacche di cardamomo, leggermente pestate nel mortaio o con un batticarne. Mescolate e fate riposare per 12 ore in frigo, rigirando ogni tanto. Portate sul fuoco e cuocete per 45 minuti. Versate la confettura in 4 vasetti da 2,5 dl sterilizzati (vedi a pag. 82), chiudeteli, capovolgeteli e fateli raffreddare (i vasetti che non usate subito si conservano 6 mesi in dispensa).
● **2** Per il dolce, lavorate nel mixer la farina con il burro a dadini, lo zucchero a velo e un pizzico di sale finché si forma un composto a briciole. Unite 0,4 dl di acqua fredda e frullate fino a ottenere un impasto omogeneo. Stendetelo con le mani in una teglia rettangolare di 20x30 cm, rivestita di carta da forno, copritelo con altra carta e lisciate con il palmo delle mani. Mettete in freezer per 15 minuti.
● **3** Eliminate la carta superiore, bucherellate la pasta con una forchetta e infornate a 180° per 15 minuti. Sfornate e spalmate la pasta con la confettura. Montate a neve ferma gli albumi con lo zucchero semolato, unite il cocco e mescolate con una spatola. Spalmate il composto sulla confettura e rimettete in forno per 15 minuti. Fate raffreddare e servite il dolce tagliato a barrette.

FACILE ● Prep. 35 minuti + il riposo ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 740 cal/porzione

Vassoio Aum Ceramiche, ciotola Silvia Granata-12sessanta, tessuto Romo, barattolo Kilner distr. da Kunzi. Indirizzi a pagina 6

ACCOGLI A CASA TUA I SAPORI DELLA BAVIERA.



Un latte unico, genuinità garantita, qualità certificata: questa è la ricetta di una gamma di prodotti inconfondibili.

Scopri tutto il gusto dei prodotti della Baviera, frutto di una natura generosa, di materie prime ottime, ma anche di elevati standard di sicurezza e di tecnologie evolute. In una parola: di tanta qualità. milch.bayern e.V., l'associazione delle latterie e dei caseifici della Baviera, è ambasciatrice della genuinità dei prodotti lattiero caseari di questa regione e ne garantisce la bontà presentandola come un valore trasversale e comune a un ricco assortimento. Tante sono infatti le specialità prodotte: dallo yogurt al burro, dal semplice latte alla panna, dai formaggi stagionati ai freschi che con la loro inimitabile cremosità, fresca e leggera, sono perfetti per ogni occasione, uno spuntino, una cena o una preparazione unica!

Cheesecake ai frutti blu



Ingredienti per quattro persone:

400 g	di biscotti tipo Digestive
80 g	di burro bavarese
150 g	di ricotta
150 g	di formaggio fresco spalmabile
40 g	di zucchero
½	bicchiere di latte
150 g	di panna già zuccherata
10 g	di colla di pesce
200 g	di mirtilli
10	more

Preparazione:

Per prima cosa metti in ammollo i fogli di colla di pesce e lasciali in acqua per una decina di minuti. Spezzetta i biscotti e frullali finemente nel mixer, poi trasferiscili in una ciotola e amalgamali con il burro che avrai fatto fondere. Con il composto ottenuto riempi 4 bicchierini, compattando con l'aiuto di un cucchiaio e lasciali riposare in frigo. Sciacqua i mirtilli e tienili da parte. Lavora il formaggio spalmabile insieme alla ricotta e allo zucchero. Unisci al latte tiepido la colla di pesce strizzata e mescola il tutto con delicatezza. Togli i bicchierini dal frigo e aggiungi dei mirtilli sul fondo, versa poi il composto cremoso e infine decora con le more. Riponi i vasetti in frigo per almeno 3 ore prima di servirli.





CAKE ALLA CONFETTURA DI PRUGNE E TIMO CEDRATO

PER 8 PERSONE
per 4 vasetti da 2,5 dl di confettura: 1,2 kg di prugne rosse - 800 g di zucchero - 20 g di timo cedrato
per il cake: 280 g di farina - 5 uova - 200 g di zucchero - 150 g di confettura di prugne al timo cedrato - 150 g di panna acida - 2 limoni non trattati - 8 g di lievito per dolci - 120 g di burro - sale

● **1** Per la confettura, lavate le prugne, dividetele a metà e snocciolatele. Versate lo zucchero in una casseruola con 2 dl d'acqua e il timo, chiuso in una garza. Portate a bollore, unite le prugne, scolatele alla ripresa dell'ebollizione con una schiumarola e cuocete lo sciroppo 10 minuti. Riunite le prugne e cuocetele 20 minuti. Levate il timo e frullate con un mixer a immersione. Versate la confettura in 4 vasetti da 2,5 dl sterilizzati (vedi a pag. 82), chiudeteli e fateli raffreddare capovolti (quelli che non usate subito si conservano 6 mesi in dispensa).
● **2** Per il cake, montate le uova in una terrina con lo zucchero e un pizzico di sale, usando le fruste elettriche, per ottenere un composto spumoso. Unite la panna acida, la scorza grattugiata di entrambi i limoni e il succo di 1. Mescolate e incorporate con una spatola la farina, setacciata con il lievito, e il burro morbidissimo. Mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo e versatene metà in uno stampo da plum cake di 24x10 cm rivestito di carta da forno. Distribuite la confettura lungo la parte centrale e coprite con l'impasto rimasto.
● **3** Infornate a 180° per 45 minuti. Fate riposare 10 minuti, sformate il cake e fate raffreddare su una gratella. Spolverizzate, se vi piace, con zucchero a velo.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 1 ora e 30 minuti ● 520 cal/porzione

Vassoio ovale e coltello Soggetti Milano, vassoio Arte nel Pozzo, tessuto Dedar, barattolino MCM Emballages distr. Weck. Tavolo Algranti LAB. Indirizzi a pagina 6

TORTA AL CIOCCOLATO CON CONFETTURA DI PESCHE E MANDORLE

PER 8 PERSONE
per 4 vasetti da 2,5 dl di confettura: 1,2 kg di pesche gialle - 800 g di zucchero - 100 g di mandorle pelate
per la torta: 200 g di cioccolato fondente - 200 g di confettura di pesche e mandorle - 120 g di mandorle in polvere - 160 g di zucchero - 5 uova - sale
per la glassa: 150 g di cioccolato fondente - 50 g di burro

● **1** Per la confettura, scottate le pesche in acqua bollente per 30 secondi, scolatele, pelatele, snocciolatele e riducete la polpa a spicchietti. Versate lo zucchero in una casseruola, unite 2,5 dl di acqua, portate a ebollizione, unite le pesche e cuocete per 25 minuti mescolando di tanto in tanto. Scolate le pesche con una schiumarola, proseguite la cottura dello sciroppo per 10 minuti, unite di nuovo pesche e mandorle, mescolate e cuocete per altri 10 minuti. Versate la confettura in 4 vasetti da 2,5 dl sterilizzati (vedi ultima ricetta), chiudeteli, capovolgeteli e fateli raffreddare (i vasetti che non usate subito si conservano 6 mesi).
● **2** Per la torta, tritate finemente il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria. Sgusciate 4 uova separando albumi e tuorli. Aggiungete a questi l'uovo intero rimasto e montate con lo zucchero, con le fruste elettriche, per ottenere un composto chiaro e spumoso.
● **3** Unite le mandorle in polvere, un pizzico di sale, il cioccolato intiepidito e amalgamate gli ingredienti con una spatola. Montate gli albumi, uniteli con delicatezza all'impasto e versatelo in uno stampo a cerniera del diametro di 18 cm, rivestito di carta da forno. Infornate a 180° per 45 minuti. Togliete la torta dallo stampo e fate raffreddare.
● **4** Tritate il cioccolato per la glassa, mettetelo in una ciotola e scoglietelo a bagnomaria su acqua bollente. Togliete dal fuoco e unite il burro poco alla volta, mescolando finché è sciolto. Tagliate la torta a metà e spalmatela con 3/4 della confettura. Ricomponete il dolce, spalmatelo con la glassa e disponete al centro la confettura rimasta. Tenete in frigo 30 minuti.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + il riposo** ● **Cottura 50 minuti** ● **670 cal/porzione**

STRUDEL DI RICOTTA CON CONFETTURA DI FICHI E PISTACCHI AL MOSCATO

PER 8 PERSONE
per 4 vasetti da 2,5 dl di confettura: 1 kg di fichi - 500 g di zucchero - 1 limone - 50 g di pistacchi spellati - 1 dl di Moscato
per gli strudel: 320 farina + quella per la spianatoia - 300 ricotta di pecora - 150 di formaggio fresco spalmabile - 1 uovo - 1 tuorlo - 60 g di pangrattato - 40 g di zucchero semolato - 50 g di pistacchi spellati - 1 limone non trattato - 250 g di confettura di fichi e pistacchi - 20 g di olio di semi di girasole - 40 g di burro - zucchero a velo - sale

● **1** Per la confettura, lavate i fichi e tagliateli a spicchi. Mescolateli in una ciotola con lo zucchero e il succo del limone e fate riposare in frigo 12 ore. Tritate grossolanamente i pistacchi. Trasferite i fichi e il loro succo in una casseruola, unite i pistacchi e il Moscato, portate a bollore e cuocete la confettura per 20 minuti. Versatela in 4 vasetti da 2,5 dl sterilizzati (vedi ricetta accanto), chiudeteli e fateli raffreddare capovolti (quelli che non usate subito durano 6 mesi in dispensa).
● **2** Impastate 300 g di farina con l'uovo, un pizzico di sale, l'olio e 1,2 dl circa di acqua tiepida per ottenere una pasta liscia. Avvolgete in pellicola e fate riposare 1 ora a temperatura ambiente. Mescolate in una ciotola la ricotta, il formaggio e lo zucchero. Incorporate il tuorlo, la scorza del limone grattugiata e la farina rimasta. In una padella, fate dorare il pangrattato con 30 g di burro.
● **3** Dividete la pasta in 2 panetti, stendeteli sul piano infarinato in 2 rettangoli spessi circa 1 mm e trasferiteli su 2 canovacci puliti. Cospargeteli con il pangrattato lasciando libero un margine di 4 cm, spalmateli con il composto di ricotta e coprite con i pistacchi, tritati grossolanamente, e la confettura.
● **4** Ripiegate sul ripieno i lati corti della pasta e, aiutandovi con i canovacci, arrotolate gli strudel. Fateli scivolare su una teglia rivestita di carta da forno e cuoceteli a 220° per circa 25 minuti. Sfornateli, spalmateli con il burro rimasto, cospargeteli di zucchero a velo e fate raffreddare prima di servire.

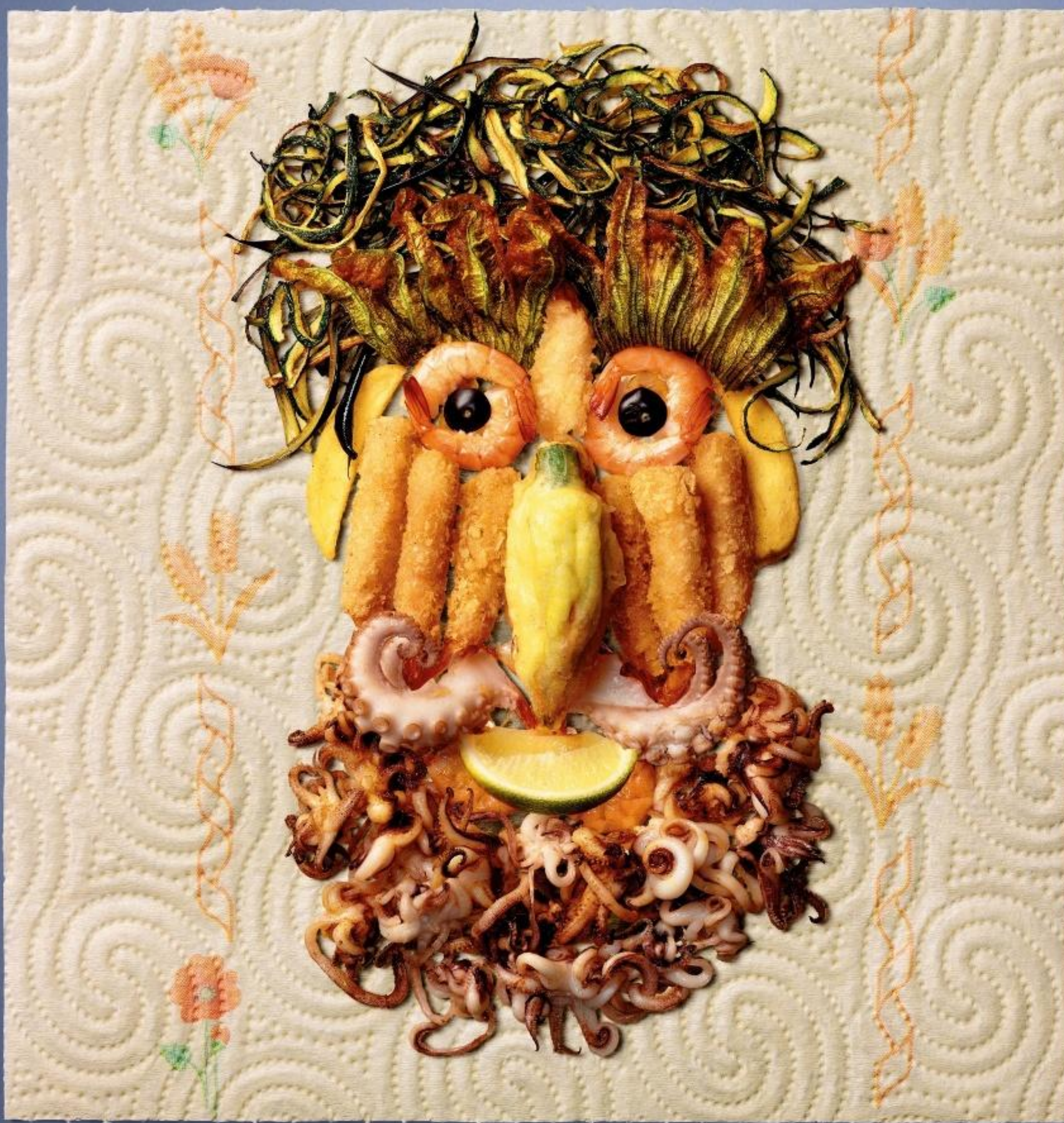
DIFFICILE ● **Preparazione 10 minuti + il riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **760 cal/porzione**

CIAMBELLA ALLA BIRRA CON CONFETTURA DI LAMPONI E RIBES

PER 8 PERSONE
per 4 vasetti da 2,5 dl di confettura: 900 g di lamponi - 500 g di ribes - 1,2 kg di zucchero
per la ciambella: 2 dl di birra Guinness - 200 g miele di acacia - 250 g farina + quella per lo stampo - 250 g di confettura di lamponi e ribes - 12 g di lievito per dolci - 1 dl olio di semi di girasole - 200 zucchero di canna - 3 uova - 200 g di yogurt greco - 100 g di lamponi - cannella in polvere - burro - sale

● **1** Per la confettura, sterilizzate 4 vasetti da 2,5 dl di capacità facendoli bollire per 30 minuti in una pentola con abbondante acqua, inframezzati da un canovaccio. Fateli raffreddare e scolateli. Sciacquate rapidamente i lamponi sotto l'acqua corrente e trasferiteli in una casseruola. Sciacquate e sgranate il ribes e unitelo ai lamponi con lo zucchero. Mescolate e portate a bollore. Cuocete per 20 minuti, su fiamma bassa, mescolando ogni tanto. Versate nei vasetti sterilizzati, chiudeteli, capovolgeteli e lasciateli raffreddare (i vasetti che non usate subito si conservano 6 mesi in dispensa).
● **2** Per la ciambella, versate la birra in una casseruola, unite il miele e portate a ebollizione mescolando. Levate dal fuoco, lasciate intiepidire, unite il lievito e mescolate. Sgusciate le uova, aggiungete lo zucchero di canna, un pizzico di sale e montate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate la farina setacciata, l'olio, il composto di birra intiepidito e mescolate.
● **3** Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella da 20 cm di diametro e versate 1/3 dell'impasto. Tenete da parte 50 g di confettura, distribuite sull'impasto 3 cucchiai della confettura rimasta. Proseguite alternando impasto e confettura, terminando con l'impasto. Cuocete in forno a 170° 1 ora, sfornatelo, fate riposare 5 minuti e sformate su una gratella.
● **4** Ammorbidite la confettura tenuta da parte con 1 cucchiaio di acqua bollente e spennellatela sulla ciambella. Lasciatela raffreddare e servitela con yogurt, cannella e lamponi.

MEDIA ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 1 ora e 5 minuti** ● **800 cal/porzione**



Olio su carta.



CARTAPAGLIA FOXY. PERFETTA CON IL FRITTO, PERFETTA CON TUTTO.

Potete usarla per i fritti. Potete usarla come tovagliolo. Potete usarla per asciugare. Potete usarla per pulire. Potete usarla come volete: Cartapaglia Foxy vi assicurerà sempre un risultato straordinario. Perché con le sue cellulose accuratamente selezionate e la nuova trama con vortici superassorbenti, Cartapaglia Foxy è ancora più morbida e più resistente. Cartapaglia Foxy: l'asciugatutto a prova di fritto, l'asciugatutto a prova di tutto.



Foxy. Sempre vicina a te.

Torta reale alle nocciole

FANNO DA CONTRAPPUNTO ALLA BASE I RIQUADRI DI GLASSA AL CACAO E LA MOUSSE DI GIANDUIA: SFIZIOSE GEOMETRIE DI INCOMPARABILE DOLCEZZA

ospite nella nostra cucina Chiara Patrachini, a cura di Monica Pilotto, foto di Michele Tabozzi



Per i riquadri è stato usato lo stampo in silicone Insert Decor Square di Silikomart; i riquadri riempiti con la mousse sono di cm 18x18, cm 10x10 e cm 2x2. Indirizzi a pagina 6


1



2


3



PER 12 PERSONE
per la torta: 90 g di nocciole tostate per la granella - 6 uova - 240 g di zucchero semolato - 270 g di farina di nocciole - 90 g di amido di mais + quello per la teglia - 15 g di lievito per dolci - 10 nocciole tostate intere per la guarnizione - 75 g di burro + quello per la teglia - sale
per la glassa: 75 g di zucchero - 25 g di cacao in polvere - 45 g di panna - 5 g di miele - 3 g di gelatina in fogli
per la mousse di gianduia: 100 g di cioccolato gianduia fondente (dark) - 100 g di panna - 75 g di latte - 2 g di gelatina in fogli

● **1** Versate le nocciole in un mortaio e con il pestello riducetele in una granella fine; se volete accorciare i tempi potete spezzettarle con il tritatutto. ● **2** Preparate l'impasto per la torta: in una ciotola montate le uova e lo zucchero con la frusta elettrica; unite la granella di nocciole, farina, amido e lievito setacciati e un pizzico di sale; poi mescolate bene. In una ciotola a parte mescolate al burro già ammorbidito 1/4 dell'impasto preparato e mescolate dal basso verso l'alto; quindi riunite i due impasti e amalgamateli delicatamente. ● **3** Imburrate e cospargete di amido di mais una teglia quadrata con il bordo ondulato (cm 25x25x4,5h) e versatevi l'impasto preparato; quindi trasferite in forno ventilato già caldo a 170° e fate cuocere per 45 minuti. ● **4** Preparate la glassa: mettete la gelatina a bagno in acqua fredda, versate in un pentolino 30 ml di acqua, unite lo zucchero e portate il tutto a 110°; quindi toglietelo dalla fiamma e aggiungete il cacao setacciato e la gelatina scolata e strizzata. Mescolate. Portate a bollore la panna con il miele, fate raffreddare a 45° e uniteli al composto di cacao, mescolando con delicatezza ● **5** Preparate la mousse di gianduia: mettete la gelatina a bagno in acqua fredda, in una ciotola spezzettate il cioccolato gianduia, quindi portate a bollore il latte in un pentolino, unite la gelatina scolata e strizzata; poi versate il latte sul cioccolato e azionate il mixer a immersione. Lasciate raffreddare fino a 55°, intanto semimontate la panna e unitela al cioccolato, mescolando delicatamente con una spatola. ● **6** Per completare il dolce usate uno stampo in silicone per decorazioni di torte. In questa ricetta ne abbiamo utilizzato uno con riquadri inscritti uno dentro l'altro. Versate la mousse in 3 riquadri alternati, lasciando vuoti gli altri. Coprite lo stampo con la pellicola e trasferitelo nel freezer finché si sarà congelato. Disponete la torta su un piatto da portata, sistemate al centro lo stampo con la mousse di gianduia congelata ed estraetela delicatamente dai riquadri, quindi riempite gli spazi rimasti vuoti con la glassa di cacao e completate con qualche nocciolina tostata, foglioline di menta e fiorellini di campo.

GEOMETRIE GOLOSE
Dolce tradizionale delle Langhe, dove la coltivazione del nocciolo è molto diffusa, la torta di nocciole è reinterpretata da **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) nella forma come nella composizione. La base quadrata con bordo ondulato, preparata con la farina di nocciole che ne conferisce l'inconfondibile profumo e sapore, fa da cornice alla "tela" che raffigura geometrie perfette, con un alternanza di gusti e colori. Sono riquadri di creme leggere, che fanno da giusto contrappunto alla torta di nocciole, friabile e asciutta. Le cornici più chiare sono composte da una mousse gelata di gianduia, altro ingrediente creato dai pasticcieri piemontesi all'inizio del XIX secolo, e racchiudono la morbida glassa al cacao. Servitela con un bicchierino di passito o di moscato. Per noi l'autunno inizia così.

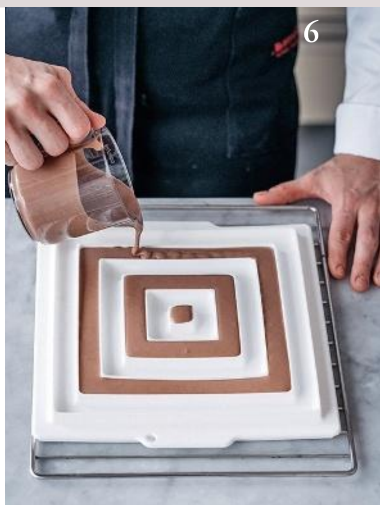
4



5



6



Bellezze nascoste

ALLA SCOPERTA DI MERAVIGLIE POCO CONOSCIUTE MA DI GRANDE FASCINO, IMMERSE IN SUGGESTIVI CONTESTI NATURALI

di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia





FOTO REALY EASY STAR

Nella foto grande, "Il Mondo", una delle sculture monumentali che popolano il Giardino dei Tarocchi, parco artistico nei pressi di Capalbio (Grosseto). Qui sotto, la Casina Vanvitelliana, costruita nel '700 sul lago di Fusaro nei pressi di Bacoli (Napoli). Più in basso, la centrale idroelettrica Taccani di Trezzo sull'Adda, sul fiume omonimo, a pochi chilometri da Milano.





Pizza di Farinella

(Campania)

pag. 90

Sono 53 i luoghi italiani talmente belli e unici da essere stati inclusi dall'Unesco nella lista del Patrimonio dell'Umanità, ma sono innumerevoli le meraviglie sparse nel nostro Paese: nascoste o poco conosciute, ma di grande valore, riservano sorprese che valgono il viaggio. È il caso della centrale idroelettrica Taccani, a pochi chilometri da Milano, meta imperdibile per gli appassionati di archeologia industriale. Costruita all'inizo del '900 sulla riva destra del fiume Adda, è ancora in funzione. Fu voluta dall'illuminato industriale Benigno Crespi, proprietario di uno stabilimento cotoniero e fondatore del villaggio di Crespi d'Adda – patrimonio Unesco – per fornire energia al cotonificio. L'impianto, di grande armonia, sorge su un promontorio, ai piedi di un castello trecentesco in rovina, perfettamente integrato con l'ambiente fluviale e il castello, del quale riprende le linee: la facciata della struttura è infatti rivestita di "ceppo d'Adda", caratteristica pietra locale.

> segue a pag. 89

Piatti Caterina Von Weiss, Laboratorio Castello, Mr. Bowl Ceramics; tovaglioli Le jacquard Francais, La Fabbrica del Lino; tessuto Christian Fishbacher. Indirizzi a pagina 6



Fesa farcita
(Lombardia)
pag. 90

> segue da pag. 87

La centrale si trova nel parco Adda Nord, area naturale protetta, e si può raggiungere anche seguendo una facile pista ciclabile che costeggia il fiume.
Ancora immerso nella natura, ma questa volta quella selvaggia della Maremma, è il Giardino dei Tarocchi, straordinario parco artistico nei pressi di Capalbio. Aperto al pubblico dal 1998, è nato dall'estro di Niki de Saint Phalle, unica donna del gruppo del Nouveau Réalisme, rimasta colpita dal parque Guell di Gaudì, a Barcellona. La realizzazione del giardino, durata quasi 20 anni, ha portato alla creazione di 22 imponenti sculture che raffigurano gli arcani maggiori dei tarocchi. Strutture fantastiche rivestite di vetri, specchi e ceramiche di vivacissimi colori, da vedere ma anche da "visitare" entrandoci dentro, per una vera "immersione totale" nell'opera.

Più a sud, nei pressi di Bacoli (Napoli) è ancora la natura a farla da padrona: su un isolotto in mezzo al lago Fusaro, separato dal mare da una sottile lingua di terra, sorge dalle acque un gioiello dell'architettura settecentesca. La Casina Vanvitelliana, voluta da Ferdinando IV di Borbone come casino di caccia, fu realizzata dal famoso architetto in un'insolita forma poligonale, con vetrate su tutti i lati. Il suo aspetto fiabesco le ha portato il soprannome di "casa di Pinocchio", per via della somiglianza con la casa della fata dai capelli turchini del celebre sceneggiato di Luigi Comencini, che tuttavia girò le riprese in Lazio. L'elegante padiglione un tempo si raggiungeva solo in barca, mentre oggi un pontile di legno permette l'accesso a piedi per ammirare, dai suoi terrazzi, tramonti superbi che si riflettono sullo specchio d'acqua.

PIZZA DI FARINELLA (CAMPANIA)

PER 6 PERSONE
150 g di spaghetti - 250 g di farina gialla per polenta precotta - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di pecorino romano grattugiato - 50 g di ciccioli di maiale - 40 g di uvetta - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Ammorbidite l'uvetta in acqua tiepida. Lessate gli spaghetti in acqua salata bollente e scolateli a 2 terzi del tempo di cottura. Raffreddateli sotto l'acqua fredda corrente e conditeli con 2 cucchiai d'olio.
● **2** Versate 1 l d'acqua in una pentola, portatela al limite dell'ebollizione e unite 5 g di sale. Versatevi a pioggia la farina e cuocete la polenta per 5-6 minuti. Spegnete e mescolatevi il parmigiano, il pecorino, gli spaghetti, i ciccioli a tocchetti e l'uvetta sgocciolata e strizzata.
● **3** Ungete con 10 g di burro una teglia di 22 cm, trasferitevi il composto, livellatelo, cospargetelo con il burro rimasto a fiocchetti e infornate la pizza a 180° per 35 minuti.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 55 minuti ● 280 cal/porzione

FICHI ALLA MAREMMANA (TOSCANA)

PER 4 PERSONE
12 fichi neri molto maturi - 100 g di zucchero - 1 limone non trattato - 3 cucchiai di miele di acacia - 1 bicchierino di Vin Santo

● **1** Lavate il limone, prelevate la scorza con un pelapatate, senza la parte bianca, e riducete la scorza a dadini. Lavate delicatamente i fichi, asciugateli, eliminate il picciolo e pelateli parzialmente.
● **2** Distribuite i 2 terzi dello zucchero sul fondo di una teglia, disponetevi sopra i fichi in piedi, bagnateli con il succo del limone, cospargeteli con la scorza di limone, lo zucchero rimasto e versatevi sopra il miele.
● **3** Infornate a 180° per 30 minuti, bagnate i fichi con il Vin Santo e proseguite la cottura per 10 minuti. Lasciate raffreddare e servite.

FACILISSIMA
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 40 minuti ● 160 cal/porzione

FESA FARCITA (LOMBARDIA)

PER 6 PERSONE
1 kg di fesa di vitello - 3 carote - 4 piccole zucchine novelle - 50 g di pancetta tesa - mezzo bicchiere di vino bianco - 2 dl di brodo vegetale -30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pelate le carote e tagliatele in 4 nel senso della lunghezza. Lavate e spuntate le zucchine. Riducete la pancetta a bastoncini di circa 1/2 cm. Con l'aiuto di un coltellino praticate tante incisioni profonde nella parte frontale della fesa e infilatevi la pancetta e le verdure preparate, in modo che occupino tutta la lunghezza della carne.
● **2** Insaporite la fesa con una presa di sale e rosolatela in una casseruola con il burro spumeggiante e 2 cucchiai d'olio, girandola su tutti i lati fino a quando diventa dorata.
● **3** Bagnatela con il vino bianco, lasciatelo leggermente evaporare, abbassate la fiamma al minimo, coprite la casseruola con un coperchio e proseguite la cottura per 2 ore e 30 minuti unendo, se necessario, poco brodo bollente. Levate la carne dal fondo di cottura, lasciatela riposare coperta per 10 minuti e tagliatela a fette. Servitele cosparse con la salsina.

MEDIA
● Preparazione 10 minuti
● Cottura 3 ore ● 310 cal/porzione


Fichi alla maremmana (Toscana)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Centrale idroelettrica Taccani (Lombardia)
Via B. Visconti, Trezzo sull'Adda (Milano), prolocotrezzo.com

Giardino dei Tarocchi (Toscana)
Loc. Garavicchio, Capalbio (Grosseto) giardinodeitarocchi.it

Casina Vanvitelliana (Campania)
Piazza G. Rossini, Bacoli (Napoli) parcovanvitelliano.it

Misto orto con un tocco di mare

L'ABBRACCIO DEL FRITTO DI QUALITÀ CREA GIOCHI DI SAPORI NELL'UNIONE TRA VERDURE DIVERSE E BACCALÀ



Uno dei metodi di successo per accompagnare pesce e verdure è la frittura. La pastella sottile e croccante crea un'armonia che unisce e poi sorprende a ogni boccone, che racchiude un prodotto dell'orto o un pezzetto di baccalà. Per un risultato così, il fritto deve essere perfetto. Un nuovo strumento in cucina è Frienn ("friggendo" in napoletano), una combinazione di olio di girasole ad alto contenuto di acido oleico e antiossidanti, che garantisce elevata stabilità alle alte temperature, con riduzione di fumo, schiuma e "odore di fritto". Così si ottengono fritti eccellenti dall'aspetto chiaro e dal gusto leggero, croccante e asciutto. Frienn è un brevetto italiano creato da Olitalia con lo Chef Pasquale Torrente, solo con semi italiani e senza olio di palma. Scopri le ricette e le qualità di Frienn su **frienn.olitalia.com**



FRITTO MISTO DI VERDURE E UN TOCCO DI BACCALÀ

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
150 g di farina - 200 g di baccalà - 8 funghi champignon - 4 carciofi - 2 finocchi - 2 mele - 1 piccolo cavolfiore bianco - 1 broccoletto verde - 1 limone - olio Frienn - sale
PREPARAZIONE:
1. Setacciate la farina in una ciotola e aggiungete lentamente 2,5 dl di acqua frizzante lavorando con la frusta, in modo da ottenere una pastella liscia e senza grumi; coprite con la pellicola e lasciate riposare per 30 minuti. **2.** Pulite i carciofi, tagliateli a spicchi e metteteli in una ciotola con acqua acidulata con il succo di 1/2 limone; pulite i funghi e tagliateli a fette; lavate i finocchi e tagliateli a spicchi; lavate il cavolfiore e il broccoletto e divideteli in cimette. Affettate orizzontalmente le mele, senza sbucciarle, eliminate il torsolo con un piccolo coppapasta e bagnatele con il succo del limone rimasto. Pulite il baccalà eliminando la pelle e le lische, poi tagliatelo a pezzi. **3.** Immergete le verdure e il baccalà (pochi pezzi per volta) nella pastella e friggete in abbondante olio Frienn bollente; scolate e asciugate sulla carta da cucina. Spolverizzate con un pizzico di sale e servite il fritto caldissimo.

"TANTA FRESCHEZZA E TUTTO IL GUSTO DEL MARE"

Cesare Reguoli

GLI SPECIALISTI DEL MARE
DAL 1861
MEDUSA
INSALATA DI MARE
CLASSICA IN OLIO

LE INSALATE DI MARE

CLASSICA IN OLIO





NATURALE SENZ'OLIO

PROVALA COME PIU' TI PIACE: RAFFINATO ANTIPASTO, PIATTO UNICO LEGGERO O SECONDO GOURMET

Abbiamo rinchiuso in uno scrigno il tesoro del mare, appena pescato, e, **freschissimo**, lo portiamo in tavola. Scopri l'equilibrato mix di sapori delle nostre **insalate, con olio o al naturale**, che, già cotte e pronte all'uso, hanno tutte le qualità per conservare inalterato il loro gusto. Ottime come antipasto o per arricchire i tuoi piatti freddi a base di pesce, non nascono per caso, ma da oltre 150 anni di esperienza. Quelli di **Medusa**, **gli specialisti del mare**.

GLI SPECIALISTI DEL MARE
DAL 1861
MEDUSA®
LAVORATO IN ITALIA

Muschio e pepe rosa

DALLA SALSIERA FISSATA ALLA PILA DI PIATTI ELEGANTI FANNO CAPOLINO EUCALIPTO, TULIPANI E GRAPPOLINI DI BACCHE ODOROSE

a cura di Silvia Bombelli, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni





1

2



3

PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

OCCORRENTE:
3 piatti di misure diverse - 1 salsiera - 1/2 spugna da fioristi rettangolare - 3-4 zolle di muschio - 6-8 tulipani bianchi - - 6 rametti di pepe rosa secco - alcuni rametti di gypsophila - alcuni rametti di eucalipto - 1 rotolo di spago

● **1** Riempite d'acqua fredda un catino o un lavello e lasciate affondare la spugna in modo che si impregni d'acqua. Sgocciolatela ed inseritela nella salsiera, ritagliando i bordi per adeguarne la forma.
● **2** Appoggiate alcune zolle di muschio sul piatto più grande lasciando liberi 2 cm sul bordo. Sovrapponete il piatto un po' più piccolo con sopra un po' di muschio e procedete allo stesso modo con il terzo piattino. In cima sistemate la salsiera e fissatela agli altri piatti con alcuni giri di spago.
● **3** Inserite nella spugna, dopo aver tagliato e regolato la lunghezza dei gambi, tulipani, pepe rosa, eucalipto e gypsophila alternando i colori e facendo ricadere i rametti di pepe verso l'esterno.



Collio

NELLA PROVINCIA DI GORIZIA, TRA DOLCI COLLINE, GRANDI VINI E CASTELLI, UNA RICCA EREDITÀ DI STORIA E SAPORI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle, foto di Fabrice Gallina. Si ringrazia la Locanda Orologio per le ricette e la realizzazione di tutti i piatti

Colline ricamate da vigneti, minuscoli borghi arroccati sulle alture, luccichii lontani (ma non troppo) del mare e, come se non bastasse, castelli che parlano di storia e di secoli turbolenti: in Collio, insomma, i panorami seduttivi, come pure le sorprese, non mancano. Il territorio, piccolo ma vivacissimo, di una bellezza ruvidamente gentile è una specie di mezzaluna fertile disegnata dall'Isonzo e dal suo affluente Iudrio: poco più di un centinaio di chilometri quadrati divisi fra la provincia di Gorizia e la Slovenia. È il regno della ponka, dicono i geologi, un terreno composto da marne e arenarie stratificate che, oltre agli studiosi, interessa (e premia) chi in Collio fa vino. È la ponka , infatti, a regalare ai grandi bianchi che nascono qui (Sauvignon, Malvasia, Pinot Grigio, Ribolla Gialla, solo per fare qualche nome) carattere e struttura, difficili da trovare altrove.

> segue a pag. 97

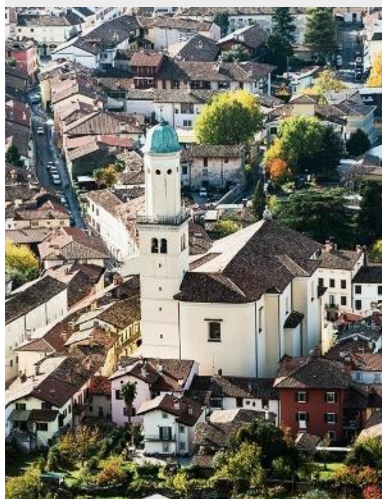
GNOCCHI CON RAGÙ D'OCA E CROCCANTE DI FRICO

PER 4 PERSONE
500 g di macinato d'oca - 2 cipolle bianche - 1/4 di sedano rapa - 1 mazzetto di rosmarino, salvia, prezzemolo - 1 bicchiere di vino bianco - brodo di gallina - 1 kg di patate - 300 g di farina - 1 uovo - 400 g di montasio stagionato grattugiato - parmigiano reggiano (o montasio) a scaglie - olio extravergine - sale - pepe

● **1** Tritate le cipolle e il sedano rapa, soffriggeteli nell'olio, unite l'oca e gli aromi e fate dorare, sfumate con il vino, poi versate 4 dl di brodo e cuocete per circa 2 ore unendo altro brodo se necessario. Eliminate gli aromi, salate e pepate.
● **2** Intanto lessate le patate, sbucciatele e schiacciatele. Unite l'uovo, la farina e impastate fino a ottenere un mix morbido. Formate alcuni cilindri e tagliateli a pezzetti.
● **3** Fate il frico: lasciate sciogliere 1/4 del montasio grattuggiato in un padellino. Quando sarà sciolto e dorato, giratelo e cuocete per 2 minuti. Fate raffreddare il disco su un bicchiere capovolto e ripetete l'operazione altre 3 volte.
● **4** Lessate gli gnocchi, in acqua salata, saltateli nel ragù d'oca e adagiateli nei cestini. Guarnite con il formaggio a scaglie.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 150 minuti
● 1600 cal/porzione





TACCUINO DI VIAGGIO

PICÉCH
www.picech.com
Agriturismo di charme circondato dai vigneti-giardino.

LOCANDA OROLOGIO
Via XXIV Maggio, Brazzano di Cormòns, tel. 0481 60028
Legno e pietra, luci hi tech ma gustosa cucina ruspante (paste di casa, gnocchi, carni in umido).

LA TAVERNETTA AL CASTELLO
Via Spessa 7, Capriva del Friuli
tel. 0481 808228
Locale chic con carta moderatamente innovativa.

BLANCH
Via Blanchis 35, Mossa
tel. 0481 80020
Trattoria di robusta tradizione. Da provare i blecks (maltagliati) con sugo di gallo.

AL GIARDINETTO
Via Matteotti 54, Cormòns
tel. 0481 60257
Cucina del Collio con guizzi di fantasia (come l'uovo croccante con porcini e zucchine).

OSTERIA DE LA SUBIDA
Via Subida 53, Cormòns
tel. 0481 61689
L'osteria dello stellato La Subida propone imperdibili gnocchi con ripieno di susine.

ENOTECA DI CORMÒNS
Piazza XXIV Maggio 21, Cormòns, tel. 0481 630371
In un'ala del Palazzo Locatelli, i vini dei soci con assaggi vari.

PANIFICIO CHIAROSA
Via Gorizia 7, Cormòns
Tra le specialità, presnitz e claps.

MOLINO TUZZI
Loc. Trussio, Dolegna del Collio
Farine di grani antichi, mais e farro.

D'OSVALDO
Via Dante 40, Cormòns
Prosciutti, lardo, pancetta e speck leggermente affumicati.

FATTORIA ZOFF
Via Parini 18, Borgnano
Latteria e caciotte aromatizzate con sambuco, ortica, calendula.

ZUF CON RADICCHIO ROSSO

PER 4 PERSONE
4 cespi di radicchio rosso tardivo - 600 g di polpa di zucca gialla - 400 g di farina per polenta - 100 g di burro - 500 ml di latte - 100 g ricotta carnica affumicata - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate a pezzi la zucca e lessatela in abbondante acqua salata per circa 10 minuti, scolatela bene e passatela al passaverdure.
● **2** In un tegame trasferite la crema di zucca, unite il latte, 500 ml d'acqua e salate. Fate scaldare a fuoco basso e incorporate il burro e la farina a pioggia, facendo attenzione che si amalgami bene al composto. Mescolate dolcemente con un mestolo di legno e cucinate per circa 40 minuti fino a quando il mix ha ottenuto una consistenza morbida e omogenea. Se il composto dovesse risultare troppo denso aggiungete dell'acqua calda con un po' di latte.
● **3** Mondate i radicchi e fateli saltare in una padella ben calda con un filo d'olio per qualche minuto, quindi salateli. Dividete la minestra nei piatti e sistematevi sopra i radicchi. Cospargete con un'abbondante grattugiata di ricotta.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 70 minuti** ● **410 cal/porzione**





Il patron della Trattoria Al Giardinetto. Nella doppia pagina precedente: il Castello di Spessa (foto grande), i prosciutti di D'Osvaldo e, a destra, stuzzichini di Frico e una veduta di Cormòns.



Per poter apprezzare al meglio il territorio del Collio, alcuni produttori vitivinicoli mettono a disposizione dei loro clienti speciali Vespe di colore giallo (dal nome del Ribolla Gialla, famoso vitigno della zona), con motore 125cc e senza marce.

> segue da pag. 94

La piccola capitale del Collio è Cormòns, fortezza longobarda nei secoli bui del Medioevo, poi sontuosa residenza dei patriarchi di Aquileia, in seguito contesa tra gli eserciti veneziani e le truppe degli Asburgo e infine passata definitivamente sotto il controllo degli imperatori di Vienna per cinque secoli, fino al termine della Grande Guerra. È per questa lunga e tumultuosa storia che Cormòns conserva accanto alle "cente" (strutture formate da case e magazzini difesi da un fossato), i resti di un possente castello e un inequivocabile stampo asburgico: piazza della Libertà, è dominata dalla statua dell'imperatore Massimiliano I e l'eleganza di certe sue residenze signorili (come Palazzo Locatelli e Palazzo Waiz Del Mestri) hanno la stessa allure dei palazzi viennesi.



Panorami, vini e castelli

Basta lasciarsi alle spalle Cormòns per partire alla scoperta di questo terroir così particolare e unico, delle sue cantine, dei suoi manieri. Dal Castello del Monte Quarin, per esempio, il panorama del Collio che spazia sul reticolato di strade e vicoli di Cormòns, sulla valle dell'Isonzo e sulle Alpi Giulie è senza rivali. Dalla Gola della Subida si parte, poi, per percorrere a piedi il Sentiero delle Vigne Alte, un'ora di cammino tra i più bei vigneti e i panorami d'eccellenza del Collio, che in autunno si tingono di rosso, di arancio, d'oro, di marrone. Si arriva così, a Capriva, con il suo millenario Castello di Spessa: da qui sono passati condottieri veneziani e dignitari asburgici, nobildonne e avventurieri. Il più famoso, senza dubbio, è Casanova che soggiornò al Castello per un anno, dedicandosi, tra una love story e l'altra, alla scrittura e, naturalmente, alla degustazione dei vini locali.

> segue a pag. 99



Qui a sinistra, il country resort La Subida, che vanta un ristorante stellato e un'osteria. A destra, i formaggi del caseificio Zoff: latteria, caciotte aromatizzate e formaggio di Fossa. Sopra, il Molino Tuzzi.



INVOLTINO DI VITELLO ALLA CARSOLINA CON PATATE IN TECIA

PER 4 PERSONE
per gli involtini: 8 fette di fesa di vitello - 8 fette di pancetta stesa affumicata - 500 g di carne macinata mista - 2 uova - 100 g di mollica di pane - 80 ml latte - prezzemolo - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per le patate in tecia: 1 kg di patate - 1 cipolla - 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva - 100 g di pancetta a dadini - brodo - sale - pepe

● **1** Ammorbidite la mollica nel latte, strizzatela e riunitela in una ciotola con la carne macinata, le uova, un po' di prezzemolo tritato, sale e pepe.
● **2** Stendete le fettine di vitello a croce e, con l'aiuto di un batticarne, appiattitele, stando attenti a non rovinarle. Disponete al centro il mix preparato e chiudete le estremità della carne formando un involtino. Stendete la pancetta nello stesso modo e chiudetevi al centro l'involtino. Fermate i lembi con uno stuzzicadenti. Cospargete d'olio il fondo di una casseruola e cucinate gli involtini a 180° per 20 minuti, irrorandoli di vino bianco a metà cottura.
● **3** Lessate le patate in acqua non salata. Sbucciatele e tagliatele a pezzettoni. Fate soffriggere la cipolla, tritata, in un tegame con l'olio. Quando è trasparente, aggiungete la pancetta a dadini e, una volta rosolata, unite le patate. Salate, pepate e proseguite la cottura su fiamma vivace, schiacciando e rimestando le patate con una paletta di legno e aggiungendo, di tanto in tanto, qualche cucchiaio di brodo caldo.
● **4** Proseguite la cottura mescolando bene sul fondo della casseruola e continuate fino a che le patate saranno uniformemente rosolate e ammorbidite. Regolate di sale, pepate, adagiate le patate sui piatti e appoggiatevi sopra gli involtini.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti
● 500 cal/porzione







I bianchi del Collio (Friulano, Malvasia Istriana, Pinot Grigio e Bianco) e i rossi energici (Cabernet, Merlot) si possono degustare direttamente in cantina: dalle blasonate Castello di Spessa e Villa Russiz si passa alle "piccole" Picéch (nella foto in alto), Carlo di Pradis (foto a sinistra) e Alessio Komjanc dove, accanto alla Ribolla Gialla, ferma o spumante, si può degustare un ottimo olio dalle note piccanti e intese.

> segue da pag. 97

Una sosta a Villa Russiz, bianco castello in stile Windsor che svetta tra le colline intorno a Capriva, consente di capire quando è iniziata, in Collio, la storia della viticoltura moderna. L'edificio fu costruito nella seconda metà dell'800, dal Conte Theodor de la Tour per vivere con la sua sposa Elvine Ritter de Zahony. Proprio Theodor, esperto viticoltore, ed Elvine diedero un'impronta indelebile alla realtà economica, sociale e culturale di Capriva, creando a villa Russiz un insieme di innovazioni agrarie e filantropiche all'avanguardia per l'epoca e con potenzialità innovative tali da svilupparsi attraverso tutto il ventesimo secolo.
In Collio storia, vino e scorribande tra le alture vanno a braccetto ed ecco che un gruppo di produttori locali ha pensato di far rivivere agli enoturisti l'atmosfera dei leggendari Anni Sessanta mettendo a loro disposizione i mitici scooter che furoreggiavano in quegli anni. Facile, quindi, incontrare tra curve e tornanti decine di Vespe giallo Ribolla, che scorrazzano liberamente tra cantine e manieri, colline e agriturismi.

> segue a pag. 100





Sopra, Villa Russiz, castello costruito dal conte Theodor de la Tour, a cui si deve la nascita della viticoltura moderna nel Collio.

> *segue da pag. 99*

Per i fan della bicicletta, le dolci ondulazioni della regione sono attraversate dalle piste ciclabili di Slow Collio. Tra gli itinerari, la Strada del vino e delle ciliegie conduce al Castello di Trussio, strategicamente costruito quasi mille anni fa su una collina a guardia del fiume Iudrio. Se, invece, si punta verso est ecco San Floriano, borgo fortificato dove troneggia il Castello dei Conti Formentini. Vi si viene soprattutto per il panorama: dalle mura del castello, dalla piazza della chiesa dedicata al santo patrono e dai vicoli che scendono dalla cima del colle la vista spazia fino alle Alpi Giulie, al mare, al Carso.

Tra i Balcani, Vienna e Venezia

Da queste parti si dice che dove si beve bene si mangia anche bene ed è proprio così: dalle Alpi al mare, dai Romani fino agli Asburgo, in Collio si sono fuse culture gastronomiche diversissime, che arrivavano dai Balcani, dalle tavole veneziane, dai ricettari della corte di Vienna. Un itinerario tra le tavole porta alla scoperta di una cucina semplice e, insieme, elaborata, autoctona e, contemporaneamente, etnica. Qualche esempio? Tipicamente indigena è, per esempio, la brovada, piatto povero nato dalla necessità di non buttare via nulla, neppure le vinacce, usate per macerare le rape. Testimoniano le influenze della Serenissima e i suoi rapporti con l'Oriente l'uso delle spezie (cannella, chiodi di garofano) e le preparazioni in agrodolce. Direttamente dagli chef della corte Asburgica arrivano, poi, le preparazioni che vedono protagonista il maiale mentre semplicissimo e autoctono è il frico, sorta di frittata con formaggio a scaglie e arricchita, secondo le diverse ricette, di patate e/o cipolle.

STRUDEL DI SUSINE

PER 6 PERSONE
1 confezione di pasta sfoglia - 800 g di prugne - 2 cucchiai di burro - 60 g di pangrattato - 100 g noci spezzettate - 2 cucchiai di zucchero di canna - 1/2 cucchiaino di cannella - il succo di 1/2 limone - 1 uovo

● **1** Lavate le prugne, togliete il nocciolo e tagliatele in quattro. Rosolatele velocemente in una padella con il burro, il pangrattato, le noci, lo zucchero e la cannella.
● **2** Irrorate il mix con il succo di limone. Lasciate raffreddare per alcuni minuti e, nel frattempo, stendete la pasta sfoglia sul piano di lavoro infarinato. Distribuite uniformemente il composto sulla pasta e chiudete dando la forma di uno strudel.
● **3** Spennellate lo strudel con l'uovo sbattuto e infornate a 180° per circa 30 minuti. Fate raffreddare e, se vi piace, spolverizzatelo di zucchero a velo.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 40 minuti
● 480 cal/porzione

Starbene



•IL WEEK END DEL BENESSERE•

MILANO **20•21 OTTOBRE 2018**



SPACES. Bastioni di Porta Nuova 21

CONSULENZE MEDICHE GRATUITE Nutrizionista - Gastroenterologo - Ginecologo - Cardiologo
Senologo - Dermatologo - Medico estetico - Neurologo
in collaborazione con il GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO

TALK L'importanza della prevenzione e dei corretti stili di vita
a cura degli esperti di STARBENE

AREA FITNESS Classi speciali con personal trainer
in collaborazione con i VILLAGGI FITNESS VIRGIN ACTIVE

ANGOLO BENESSERE Analisi del capello a cura di esperti BIOSCALIN
Test ossidativo delle tossine in collaborazione con DR FARMER
Consulenze personalizzate a cura di FIORI DI BACH® originali - RESCUE®

AREA KIDS Laboratori scientifici in collaborazione FOCUS JUNIOR

Per info e prenotazioni: www.starbene.it

In collaborazione con



Partner





RESCUE®

Bioscalin®

Blistex











Seki



Thanks to



GRUPPO MONDADORI

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

I due autori amano definirlo un "supereroe" della categoria: parliamo del tè verde in polvere giapponese, il macha dalle antiche origini, da secoli protagonista assoluto della tradizionale cerimonia del tè. Arrivato alla ribalta da noi, anche grazie agli effetti benefici e al forte potere antiossidante, merita tutta l'attenzione dedicata da questo volume, che ne descrive la storia, la coltivazione e la selezione, per arrivare alle numerose proprietà. Molte le ricette con questo ingrediente, che vanno dai croissant ai piatti principali, frullati, spuntini e cocktail, fino a dessert e gelati.

VERY MATCHA
Guido Tommasi Editore, a 25 €



"...una polvere finissima, dal colore verde acceso, ricca di nutrienti. (Il matcha) è buono, potente, naturale. Il segreto meglio custodito del Giappone."

dalla presentazione del volume



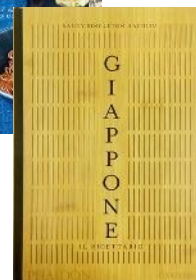
MAGIE AL FORNO
di Sue Quinn, Il castello Editore, a 16 €

Sue Quinn – esperta di cucina casalinga semplice ed economica – presenta 70 ricette fantasiose. Tutte preparate con una banale teglia da forno: l'umile recipiente di cucina sforna - è il caso di dirlo - pasti per tutta la famiglia, per tutte le occasioni. Colazioni con composta e panini al formaggio, facili spuntini, pranzi a base di deliziose focacce, frittate, gratin, risotti e arrosti, hamburger, torte salate e dolci, perfino budini.

DALL'ORIENTE CON... SAPORE
"Giappone", Phaidon-L'Ippocampo Ed., a 39,90 €
"Cucina Coreana", Guido Tommasi Ed., a 30 €

Firmato dalla nota Nancy Singleton Hachisu, il primo libro rende accessibili a tutti le specialità regionali e le preparazioni tradizionali dell'intero Arcipelago giapponese. Attraverso ben 400 ricette, divise in 15 capitoli, si esplora la cultura gastronomica di ogni area del Paese. Non manca un capitolo con i menu di grandi chef giapponesi. Chi l'ha incontrata, sa che quella coreana è una delle cucine più semplici: il libro ci racconta che, per i coreani, la salute inizia dallo stomaco, si deve mangiare bene per stare bene. E il cibo è un'esperienza condivisa: le pietanze si gustano tutte insieme, affondando le bacchette nel piatto comune. Tante le ricette da provare, come i banchan, le tapas locali. Per esploratori del gusto.





FATTO IN CASA
di Manuela Vanni, Vallardi Editore, a 15,90 €

Per Manuela Vanni cucinare personalmente tuttto ciò che mangiamo è il modo migliore per conoscere e gustare il cibo. Così l'autrice insegna i metodi e i trucchi per produrre, confezionare e conservare correttamente quello che solitamente si acquista già pronto. Tra i vantaggi: il controllo della qualità degli ingredienti, il risparmio, la riduzione di scarti e il piacere di gustare cose buone. Dai crackers alle conserve, dai formaggi al lievito, fino ai mix di sali e di spezie: tutti sono fatti in casa!



LIBERI DI BERE
di Leon D. Adams, Mondadori Ed., a 16,90 €

Finalmente tradotto in italiano e aggiornato all'ultima edizione, arriva il grande classico scritto da Leon D. Adams, il maggiore esperto di vini statunitense. "Godersi il vino senza pensieri": così Adams invita a uscire dai rigidi schemi del mondo del vino per riscoprirne il piacere,



ricordando ai lettori di non dar retta a chiunque tenti di dire loro quale vino gradire e quale no. "L'intenditore è chi si lascia guidare dal proprio gusto", sostiene il grande wine writer, che qui indica le conoscenze di base per gustare la bevanda con spontaneità, senza intermediari.

Buonissimi tonnetti

DELLA GRANDE FAMIGLIA DEGLI SGOMBRIDI, NE ESISTONO TANTE VARIETÀ E MISURE. TUTTI HANNO CARNI ROSSE E COMPATTE CHE REGALANO PIATTI SEMPLICI, MA D'EFFETTO

di Mauro Cominelli, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, Styling di Laura Cereda
Si ringrazia la Pescheria Gelmetti, Milano







TOMBARELLO

● **1** È il più comune, arriva fino a 50 cm e 2-3 kg di peso; si riconosce per la forma conica della testa e la mascella inferiore sporgente. Ha dorso blu e fianchi chiari.
● **2** Per pulirlo, praticate una lunga incisione con le forbici lungo la pancia ed evisceratelo.
● **3** Con le forbici eliminate le pinne dorsali e ventrali e sciacquatelo bene sotto acqua fredda corrente, per eliminare sangue e impurità.

PALAMITA

● **1** Diffuso nel Tirreno, può arrivare fino a 90 cm e un peso di 10 kg; è riconoscibile per i fianchi argentati e per gli occhi molto piccoli.
● **2** Se volete servirlo in tranci, evisceratelo, eliminate la testa e tagliatelo a fette di 2-3 cm di spessore ● **3** Ripiegare le parti del ventre dei tranci verso l'interno e fissate ciascuno con un giro di spago da cucina. Ora potete cuocerlo alla griglia.













LANZARDO

● **1** Mediamente è pescato sui 20 cm di lunghezza; ha il corpo slanciato e il muso appuntito. Presenta una colorazione verde tendente al blu ● **2** Per sfilettarlo, infilate la lama di un coltello fra il filetto superiore e la spina centrale e, raschiando le lische, separatelo.
● **3** Procedete allo stesso modo per il filetto sottostante, poi tastate la polpa e togliete le spine rimaste con una pinzetta.


1


2

FILETTI DI LANZARDO ALLA LIGURE

● **1** Sbucciate 2 patate, tagliale a rondelle di 3-4 mm di spessore, scottatele in acqua bollente salata per 3-4 minuti e sgocciolatele. Disponete 4 doppi fogli di carta da forno sul piano di lavoro e distribuite al centro di ciascuno le patate, 2 pomodori perini a fette e 2 filetti di lanzardo. Unite in ciascun cartoccio 20 g di pinoli. ● **2** Mettete in ogni cartoccio 1/2 spicchio d'aglio sbucciato e qualche ciuffetto di rosmarino; irrorate con un filo d'olio, salate e pepate. Chiudete bene i cartocci, trasferiteli sulla placca e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

TRANCI DI PALAMITA ALLA PIZZAIOLA

● **1** Immergete 4 pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolateli sotto acqua fredda, sbucciateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzettoni. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente e rosolate 4 tranci di palamita su entrambi i lati per 1 minuto. Unite 40 g di capperi dissalati e i pomodori. ● **2** Regolate di sale e insaporite con un pizzico di peperoncino in polvere e 1/2 cucchiaino di origano secco. Cuocete per 10 minuti con il coperchio, girando i tranci almeno una volta. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 5 minuti, in modo da far restringere il fondo di cottura.


1


2


1


2

TOMBARELLO AL FORNO CON VERDURE

● **1** Praticate 4-5 profonde incisioni trasversali sui due lati di 1 tombarello di circa 1,2 kg già pulito e inserite in ciascuno 1 fettina di limone; irrorate il pesce con succo di limone e un filo d'olio e fatelo riposare al fresco per 2 ore. ● **2** Traferitelo in una teglia, disponete intorno 2 zucchine, 2 patate e 2 peperoni a tocchetti e qualche foglia di basilico; condite con poco olio, 1 dl di vino bianco, sale e pepe e cuocete in forno a 160° per 20 minuti coperto con alluminio. Togliete l'alluminio e proseguite la cottura per altri 20 minuti, irrorando spesso il pesce con il suo fondo di cottura.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

TANTI TONNI IN MINIATURA

Le tipologie Oltre ai già citati tombarello, palamita e lanzardo, sono della stessa grande famiglia degli sgombridi anche maccarello, alletterato e alalunga. Tutti di piccole o medie dimensioni, rispetto ai giganteschi tonni rossi o pinna gialla, sono molto diffusi nei nostri mari e hanno un costo abbastanza contenuto. Essendo pesci azzurri, hanno carni molto ricche dei benefici grassi Omega 3, ma un basso apporto calorico, circa 150 calorie per 100 g.

Ottimi ben cotti Se i parenti di grandi dimensioni possono essere gustati crudi o al sangue, i tonnetti vanno cotti a puntino. La cottura prolungata però rischia di renderli stopposi e asciutti. Per questo, è consigliabile cucinarli in umido, al cartoccio, in forno, ma coperti, sempre con un fondo di cottura fluido, in modo che la polpa rimanga idratata. Tenendo presenti queste modalità di preparazione le loro carni si mantengono morbide e saporite. Cotti interi, specie se di dimensioni medie (sui 2 kg) si ottengono pesci arrosto molto scenografici.

NEL PROSSIMO NUMERO: PAGELLO, SARAGO E OMBRINA


Terrarium Art;
piatti Virginia Casa;
CiotoleTananata;
coltelli Fiskars.
Indirizzi a pagina 6

2

1

3

4

Chicchi dalle mille virtù

IL RISO È SEMPRE PIÙ PROTAGONISTA IN CUCINA. COSÌ COME GLI UTENSILI PER CUCINARLO E SERVIRLO

di Monica Pilotto e Cristiana Cassè

Ogni ricetta vuole il suo chicco: tondi per dolci e minestre; medi per arancini, sartù e timballi; medio-lunghi per risotti classici; lunghi A (Arborio, Baldo e Carnaroli preferiti dai grandi chef per risotti raffinati); lunghi B Indica per contorni e specialità orientali; integrali per la cucina salutistica; parboiled che non scuociono mai per insalate. Declinato nelle sue 5 mila varietà, il riso è consumato dalla maggior parte degli abitanti sul pianeta ed è il cereale più digeribile.

> segue a pag. 110

5

6

7

● **1** Sfera forata con catenella e gancio per poterla appendere alla pentola: con un solo utensile lavi il riso, lo cuoci e lo scoli (Tescoma, diam. cm 12, € 17,90). ● **2** Elegante casseruola in rame con finitura interna in argento e manico a pinza: soluzioni top per la cottura del riso (The Rice di KnIndustrie, € 146, pinza € 25). ● **3** KcookMulti è un super robot a 2 motori che affetta, grattuggia, sminuzza e intanto cucina. Tantissime funzioni di cottura e velocità di mescolamento combinabili, tra cui un programma per risotti perfetti (Kenwood, € 800).
● **4** Design moderno e raffinato per il piatto di servizio da risotto, in porcellana con base in acciaio Inox (Giannini, € 148). ● **5** Barattolo portariso dal look accattivante e base pesante anticaduta: ideale per mensole e dispense a vista (Kasanova, € 3,90). ● **6** Pratico contenitore per cuocere il riso in pochi minuti nel microonde, con tabella tempi e dosi acqua (Lékué, € 25,30). ● **7** Originale utensile che permette di creare cubetti di riso in modo semplice e veloce; funziona anche con patate, polenta e carne macinata (Home&More, € 16,90). Indirizzi a pagina 6



● **1** Contenitore per riso e alimenti secchi con tappo a maniglia e pulsante per chiusura ermetica; è impilabile e adatto al freezer (Oxo, € 16 circa). ● **2** Leifheit Perfect Roll è un geniale untensile, facile da usare e da pulire, per creare in un attimo un sushi a regola d'arte (Amazon, € 11,80). ● **3** Colino per lavare riso e cereali: ha piccoli fori per non perdere i chicchi e consentire all'acqua di lavare tutte le impurità e l'amido; quando l'acqua è limpida, il riso è pulito (Oxo, € 14 circa). ● **4** La padella per paella Aire, in alluminio pressofuso, garantisce la diffusione omogenea del calore (Valira, diam. cm 30, € 88,90). ● **5** Cuociriso Giga è uno speciale contenitore per la cottura del riso nel microonde: in pochi minuti si ottengono da 1 a 8 porzioni (Tupperware, € 38). ● **6** Sushi Rolling Kit è perfetto per realizzare rotolini di sushi fatti in casa; comprende 2 stuoie di bambù, 1 paletta per riso e 1 spalmatore (Amazon, € 8,99). ● **7** Cuociriso facilissimo da utilizzare (ha un solo pulsante), adatto anche per cotture al vapore di pesce e verdure (Steba, con cucchiaio riso, mestolo e misurino inclusi, € 117,70). Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 109

Secondo Ente Risi, l'Italia è il primo produttore di riso in Europa con circa 1,6 milioni di tonnellate per 234 mila ettari coltivati, 4.265 aziende risicole e 140 diverse varietà. Oltre ai classici chicchi bianchi, oggi si stanno affermando nelle nostre cucine i risi integrali e quelli pigmentati, neri e rossi, ricchi di fibra, ferro, calcio e fosforo. Candidato a diventare uno degli ingredienti più presenti in cucina, proprio grazie alla sua versatilità, per conservazione, cottura e servizio in tavola il riso necessita di pochi e semplici utensili. Non cambiano nel tempo i contenitori dove conservarlo e la classica padella dove cuocere un'insuperabile paella valenciana con il tipico riso Bomba. Elegante nella sua semplicità il piatto in porcellana con base in acciaio inox nel quale servire un superlativo risotto all'onda. E per i design addicted la risottiera più cool è senza dubbio quella in rame con finitura interna in argento e manico a pinza removibile. Nella valigia gourmet dei più esterofili non possono mancare le stuoie in bambù in cui modellare golosi nigiri preparati con il riso a chicchi corti Uruchimai, complete di cucchiaio per mescolare riso e aceto e di spargitore per distribuire uniformemente i chicchi sul nori; più pratica e veloce l'apposita macchinetta Roll Kit. Infine, per tutti quelli che hanno i minuti contati, oltre al robot programmabile e al cuociriso per cotture a prova di chef, ecco i nuovi contenitori per la cottura nel microonde. Dall'antipasto al dolce, l'atout è sempre il riso.

Pranzo nel meleto

BENVENUTO ALL'AUTUNNO E AI SUOI SAPORI TRA GLI ALBERI CARICHI DI POMI DORATI

testo di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni, foto di Michele Mulas, styling di Federica Bianco di San Secondo, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia per l'ospitalità l'Agriturismo bio di charme Oasi Galbusera Bianca (La Valletta Brianza, LC)



Tovagliette Gurizi, vassoio, bicchieri e bottiglia Le stanze della memoria. Foto piccola a sinistra, cesto Le stanze della memoria. Nella pagina accanto, tagliere Le stanze della memoria, tovagliolo fantasia MIHO, tovagliolo a righe Gurizi. Indirizzi a pagina 6

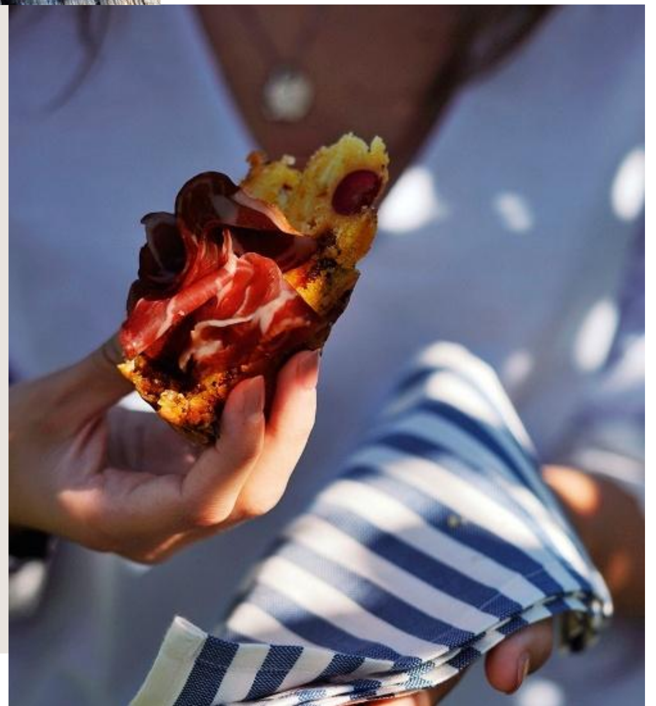


PAN STRIÀ ALLE MELE E CIPOLLA CON LA COPPA

In una ciotola capiente miscelate 250 g di farina gialla fine, 250 g di farina 0, sale e pepe. Quindi riducete a fettine sottilissime 100 g di fichi secchi, 150 g di mele Royal Gala e 1 grossa cipolla bionda. Unite il tutto alle farine, quindi aggiungete 100 g di acini di uva nera e 3 dl di latte e impastate gli ingredienti. Trasferite il composto in uno stampo di 22 cm di diametro rivestito con carta da forno, livellatelo e fatelo riposare per 1 ora. Poi cuocetelo in forno caldo a 180° per 45 minuti. Lasciate raffreddare il pan strià e servitelo con fettine di coppa (200 g circa). Per un tocco più croccante, tostate leggermente le fette di pan strià sotto il girll del forno. Per 8 persone

Il clima è ancora mite, la luce è dolce, i colori si fanno giallo-arancioni. L'occasione giusta per un ultimo pranzo open air approfittando dell'inclinazione di Madre Natura: è il momento delle mele. Armati di cesti è bello andare nel frutteto a raccogliere i succosi pomi, poi dar fuoco ai fornelli e creare uno straordinario menu d'autunno. Quello di queste pagine, in particolare, si ispira alla cucina della Brianza, nel bel mezzo della Lombardia, dove le mele sono di casa. Subito le vediamo protoganiste dell'antipasto, un tagliere di coppa da gustare con fette di pan strià (striato): un gustoso panone rustico a forma di torta, che vede mischiate due farine, gialla e bianca, e accoglie cipolle, uva, fichi secchi e, per l'appunto, mele, possibilmente di gusto asprigno.

> segue a pag. 114



Pappardelle al ragù bianco di gallina
pag. 118



Piatti Easy life, cassetta di legno Le stanze della memoria. Indirizzi a pagina 6

Arrosto di maiale al vino bianco con chutney di mele
pag. 118

> segue da pag. 113

Il primo piatto è interpretato da voluttuose pappardelle condite con un ragù di gallina e verdurine. Una ricetta di tradizione che, pur avendo un'anima di cortile e una faccia da comfort food, è raffinatissima nel gusto. Se vi piace sperimentare, aggiungete un pizzico di cannella. Le regine del frutteto ritornano nella portata di carne, che si pregia di essere il modo migliore per gustare la magrissima lonza di maiale: un bell'arrosto marinato per una notte e poi cotto a lungo con molto liquido. Già buono di per sé, diventa eccellenza accompagnato al chutney di mele Golden (dolci e pastose): una compostina deliziosa rosolata in padella con zucchero di canna, Calvados, aceto di mele e timo; molto, molto francese, anche se il chutney nasce in Asia. Per accompagnare, una teoria di radici (dalle carote viola alla scorzonera) a fettine, gratinate in forno con pangrattato e burro: disposte in file ordinate, sono adagiate su un insolito sugo di castagne e porri che trasfoma un piatto campagnolo in un progidio gourmand.

> segue a pag. 117



GRATIN DI RADICI E CASTAGNE

Pelate 4 carote classiche, 4 carote viola e 300 g di scorzonera e tagliatele a nastro con un pelapapate. Sbucciate 300 g di sedano rapa e 200 g di barbabietole e riduceteli a fettine sottili. Pulite 1 porro, tagliatelo a rondelle sottili e fatelo stufare in una casseruola con una noce di burro, 3 cucchiai di olio e 1 foglia di alloro. Eliminate quest'ultima, unite 300 g di castagne lessate spezzettate, salate e cuocete per 5 minuti. Versate la padellata di castagne in una teglia rivestita con carta da forno e riempitela alternando le verdure. Irrorate con 1 mestolo di acqua bollente e cospargete il tutto con una manciata di pangrattato e burro a fiocchetti. Coprite la teglia con un foglio di alluminio e cuoce in forno caldo a 180° per 30 minuti. Eliminate l'alluminio e proseguite la cottura in modalità grill per 5-6 minuti. Fate scivolare il gratin su un piatto da portata e cospargete con 1 foglia di alloro tagliata a julienne sottilissima. Per 8 persone





Mini pan de mei alla salvia con formaggini e mele cotogne, pag. 118

SANGRIA D'AUTUNNO
Mescolate in una brocca 1 litro abbondante di vino rosso, 1 dl di Brandy e 40 g di zucchero semolato finissimo. Unite 2-3 pezzi di cannella in stecca da circa 3 cm l'uno e la scorza di 1 limone non trattato. Lavate 1 mela Golden, 1 mela Delizia rossa e 1 mela Granny Smith, tagliatele a rondelle sottili nel senso della larghezza con una mandolina e suddividetele in 2 brocche alternandole. Versate la miscela di vino e fate raffreddare in frigo per 30 minuti prima di servire. Per 8 persone

Ciotolina Easy life (foto pan de mei), tovaglietta Gurizi (foto grande). Indirizzi a pagina 6

Torta di mele ripiene
pag. 118



BERE GIUSTO

Per questo menu possiamo servire due vini e tenerli insieme a tavola. Si comincia con un bianco frizzante a base di Prosecco (meglio se ottenuto con fermentazione naturale in bottiglia), i cui profumi di mela e il sapore vivo si adattano bene al gusto e alla leggera grassezza dei crostoni, alla veracità del gratin di radici e alla morbidezza dei pai meini. Sul ragù di gallina e sull'arrosto di maiale possiamo invece sperimentare una Vitovska del Carso, bianco vinificato con le bucce, che ha l'energia per contrastare le differenti untuosità delle carni ma anche la stoffa per gratificarne la struttura. Riserviamo infine una coppa di Moscato d'Asti sulla fragranza del dessert.

> segue da pag. 114

Una rivisitazione di un antico classico Lombardo conclude la parte salata del menu: si tratta del pan dei mei, un dolce milanese che in origine veniva realizzato con la farina di miglio (da cui il nome in dialetto meneghino), ma che poi, superati i tempi di magra (parliamo di fine '700), ha preso la più nobile strada della farina di mais mescolata con quella di frumento. Oggi del miglio è rimasto solo il nome. Nella nostra versione è salato e in formato mignon, ma sempre friabilissimo, ideale per accompagnare i formaggini di Montevecchia, fiore all'occhiello brianzolo, e le mele cotogne caramellate in padella. Un insieme davvero piacevole, bello da gustare anche lontani da tavola, mentre ci si disimpegna nel prato. Luogo perfetto anche per servire il dessert, a dir poco speciale: mele Golden ripiene di mele renette e amaretti, adagiate in un guscio di frolla colmo di crema. Una cosa divina, ancor più celestiale se accompagnata da un buon Moscato o, per restare in tema, da una deliziosa sangria alle mele e Brandy. Forse ora gli alberi saranno un po' meno carichi, ma le mele avranno guadagnato una giusta considerazione... altro che togliere il medico di torno.

PAPPARDELLE AL RAGÙ BIANCO DI GALLINA

PER 8 PERSONE
500 g di pappardelle fresche - 1 gallina pulita e tagliata a pezzi - 40 g di grana padano a scaglie - 3 carote - 1 cipolla bionda - 2 coste di sedano verde - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 rametto di rosmarino - 2 foglie di salvia - 3 dl di brodo vegetale - 2 dl di vino bianco - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchietti. Pelate le carote e riducetele a rondelle di sbieco. Pulite il sedano e tagliatelo a fettine. Lavate e asciugate i pezzi di gallina e insaporiteli con una presa di sale.
● **2** Fate sciogliere il burro in una casseruola con 4 cucchiai di olio e rosolatevi la gallina per 7-8 minuti girandola su tutti i lati. Sfumate con il vino e poi unite il rosmarino, la salvia, le verdure preparate e il brodo. Coprite e cuocete per 1ora.
● **3** Prelevate i pezzi di gallina e privateli della pelle e delle ossa. Spezzettate la carne, unitela nuovamente al fondo di cottura e proseguite la cottura per 5 minuti. Regolate di sale, pepate ed eliminate salvia e rosmarino. Lessate la pasta, scolatela al dente e salatela brevemente con il ragù. Servitela con le foglie del prezzemolo spezzettate e il grana a scaglie.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 1/2 ● 550 cal/porzione

ARROSTO DI MAIALE AL VINO BIANCO CON CHUTNEY DI MELE

PER 8 PERSONE
1,5 kg di lonza di maiale - 1 bottiglia di vino bianco aromatico - 2 carote - 2 porri - 1 arancia non trattata - 2 rametti di timo - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe per il chutney: 4 mele Golden - 50 g di zucchero di canna - 2 cucchiai di aceto di mele - 2 cucchiai di Calvados - 3 rametti di timo - 1 foglia di alloro

● **1** Mettete la carne in una terrina con il vino, 2 strisce di scorza di arancia prelevate con un pelapatate, le carote pelate e tagliate a fette in sbieco, i porri a rondelle e il timo. Coprite la terrina con un foglio di pellicola per alimenti e lasciatela per 10 ore in frigo e per altre 2 ore a temperatura ambiente. Scolate la carne, filtrate la marinata e tenete da parte sia il liquido sia le verdure.
● **2** Tamponate la carne con carta da cucina e insaporitela con sale e pepe. In una casseruola, fate sciogliere il burro con 4 cucchiai di olio, unite la carne e rosolatela per 5-6 minuti, girandola su tutti i lati. Sfumate con 2 dl di marinata, poi unite le verdure tenute da parte e altri 2 dl di marinata. Abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 1 ora e mezzo aggiungendo via via la marinata rimasta.
● **3** Intanto, sbucciate le mele e tagliatele a dadi di circa 2 cm. Metteteli in una casseruola con 3 cucchiai di acqua e lo zucchero e cuocete per 5 minuti. Unite l'aceto, il Calvados e il timo legato con l'alloro e proseguite la cottura a fiamma bassa per 10 minuti. Eliminate le erbe e servite il chutney con la carne a fette e un po' del suo fondo di cottura.

FACILE ● Prep. 30 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 1/2 ● 490 cal/porzione

MINI PAN DE MEI ALLA SALVIA CON FORMAGGINI E MELE COTOGNE

PER 8 PERSONE
300 g di formaggini di Montevecchia - 4 mele cotogne - 200 g di farina gialla fioretto - 100 g di farina gialla bramata - 150 g di farina 0 - 3 uova - 150 g di burro 3 dl di succo di arancia - 20 g di miele di acacia - 7 g di lievito per torte salate - 4 cucchiai di latte - 8 foglie di salvia - 1 rametto di rosmarino - sale - pepe

● **1** Preparate i pan de mei. In una terrina, mescolate i 3 tipi di farina con il lievito setacciato, una presa di sale e una macinata di pepe, quindi unite il burro fuso a bagnomaria, le uova sbattute con il latte e le foglie di salvia tritate. Lavorate l'impasto finché sarà liscio e omogeneo. Formate tanti paninetti di 6 cm di diametro e schiacciateli leggermente al centro. Disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno caldo a 180° per 30 minuti.
● **2** Intanto, sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a spicchietti. Allineateli su una teglia, unite il succo di arancia, il miele e il rosmarino e coprite con un foglio di alluminio. Cuocete in forno caldo a 180° per 15 minuti, poi eliminate l'alluminio e proseguite la cottura per altri 15. Spolverizzate le mele con una macinata di pepe e servitele con i pan de mei e i formaggini.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 1 ora ● 510 cal/porzione

TORTA DI MELE RIPIENE

PER 8 PERSONE
per la base: 200 g di farina 00 - 90 g di burro - 1 tuorlo - 40 g di zucchero - un pizzico di sale per le mele ripiene: 4 mele Golden piccole - 2 mele renette - 3 cucchiai di panna acida - 120 g di zucchero - 80 g di burro - 2 tuorli - 1 limone non trattato - 30 g di amaretti - cannella in polvere per la crema: 1,2 dl di latte - 1,3 dl di panna fresca - 40 g di zucchero - 15 g di amido di mais - 15 g di farina 00 - 1 tuorlo - un pizzico di sale

● **1** Preparate la base. Riunite nel mixer la farina, il burro a fiocchetti, lo zucchero e il sale e frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite il tuorlo e 20 ml di acqua e frullate fino alla formazione di una palla di pasta. Appiattitela, avvolgetela in pellicola per alimenti e mettetela in frigo per mezz'ora.
● **2** Intanto, preparate le mele. Sbucciate le mele Golden, tagliatele a metà nel senso dell'altezza e svuotatele con uno scavino in modo che resti 1 cm di polpa attaccata alla buccia. Trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno, cospargetele con lo zucchero e cuocetele in forno a 200° per 20 minuti. Nel frattempo, sbucciate e grattugiate le renette con una grattugia a fori grossi e mescolatele con gli amaretti sbriciolati, il succo e la scorza grattugiata del limone, la panna acida, i tuorli e un po' di cannella. Farcite le mele Golden con il composto.
● **3** Preparate la crema. Mescolate la farina con l'amido di mais, il latte, la panna, lo zucchero, il tuorlo e il sale.
● **4** Stendete la frolla in una sfoglia di 2 mm di spessore e rivestite il fondo e bordi di uno stampo di 23x15 cm foderato con carta da forno. Bucherellate il fondo, unite le mele ripiene e versatevi intorno la crema. Cuocete la torta nella parte bassa del forno a 180° per 35-40 minuti.

MEDIA ● Preparazione 45 minuti ● Cottura 1 ora ● 490 cal/porzione

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



CASTELFORTE SOAVE COLLI SCALIGERI

Castelforte Soave Colli Scaligeri di Collis Veneto Wine Group è un vino raffinato dal delicato profumo di fiori bianchi e frutta esotica. Secco, elegante e intenso, con una piacevole acidità e un finale sapido e minerale, è ottimo con primi piatti di pesce e carni bianche.



NOVITÁ BAULE VOLANTE

L'Aceto di mele crudo non filtrato e l'Aceto di melograno crudo non filtrato, di Baule Volante, sono pregiati aceti raw non filtrati né pastorizzati che contengono la madre, una preziosa componente che esalta il gusto fruttato e sprigiona tutta la sua vitalità.



CROCCANTI NOVITÁ NATTÚRÁ

I nuovi Bocconcini Integrali Náttúra con Semi di lino e Chia e le Sfogliatine Integrali Náttúra, prodotti con materie prime selezionate e certificate da agricoltura biologica, sono perfetti per essere gustati in ogni momento della giornata. Sani, gustosi, altamente digeribili, sono una fonte preziosa di fibre.



NOVITÁ PROBIOS

Dalla linea Rice&Rice di Probios, le Fette Biscottate senza glutine e bio completano la gamma colazione. La ricetta è con olio di semi di girasole. Sono presenti anche nella versione integrale.



IL PROGETTO PRIME TERRE

Prime Terre è il progetto di filiera controllata e certificata di Casillo che garantisce la genuinità e l'origine locale dei grani macinati. I grani duri e i grani teneri 100% italiani e 100% territoriali del progetto Prime Terre sono coltivati e macinati nelle regioni storicamente vocate alla coltura di cereali.



GALLETTE SARCHIO

La linea gallette Sarchio si arricchisce di quattro proposte a base di cereali senza glutine: riso e alga wakame, riso rosso e venere, riso e quinoa e 100% grano saraceno. Interamente realizzate con materie prime biologiche, sono vegan e senza glutine.



LE LINFE VITASNELLA

Le Linfe Vitasnella di Ferrarelle è una linea innovativa di acque funzionali che uniscono la leggerezza di Vitasnella alle virtù depurative dell'aloe vera, alle proprietà drenanti della linfa di betulla e ai benefici reidratanti dell'acqua di cocco. Senza calorie e senza zuccheri, con vitamine, magnesio e potassio.



SAPORE DELL'ANNO 2019

il Premio Sapore dell'Anno apre le iscrizioni all'edizione Sapore dell'Anno 2019 e lancia sul mercato i nuovi premi per i prodotti Vegan e Veggie, che saranno provati ed approvati da consumatori abituali di questa categoria. Vegan e Veggie si uniscono quindi ai premi Bio, Senza Glutine e Senza Lattosio.



IL FORMAGGIO MONTASIO DOP

Il Montasio DOP è un formaggio alpino, prodotto esclusivamente con latte bovino prodotto e trasformato solo nel Friuli e nel Veneto orientale. È un formaggio a pasta cotta, semidura le cui caratteristiche organolettiche si evolvono con la stagionatura.



BOCCE PER LA PIZZA KOCH

Le bocce surgelate per la pizza di Koch, oltre all'impasto tradizionale, sono ora disponibili in otto varianti di impasto con solo lievito madre: al Farro, con Orzo e avena, al Kamut®, con Semi di Canapa, Rustiche, Integrali, ai 7 cereali e con Soia.



INDIAN BLACK TEA

San Benedetto Indian Black Tea è il nuovo thè in purissima acqua oligominerale dal sapore intenso e dissetante, ricavato da estratto di foglia di the nero 100% indiano per un gusto rotondo e unico. Senza edulcoranti, conservanti e coloranti. Indian Black Tea è disponibile nel pregiato formato in vetro nei gusti Limone e Pesca.



FUNGARELLA BAUER

Fungarella Bauer è un condimento pratico e gustoso a base di una selezione di funghi porcini e verdure dell'orto di primissima qualità che consente di preparare rapidamente gustose pietanze. Senza glutammato monosodico, senza lattosio e gluten-free.



LATTE CANDIA

Candia, da sempre garanzia di un latte buono e di qualità utilizza solo latte dei suoi produttori e controlla la qualità dei prodotti lungo tutta la filiera. Il latte proviene solo da fattorie selezionate dove le mucche seguono un'alimentazione equilibrata e vivono in un'ambiente sano certificato dall'organismo indipendente AFNOR.



FILETTI AL NATURALE MENO30

Meno30, marchio distribuito da Emmegel, propone alcuni filetti di pesce di particolare pregio e alto valore nutrizionale. Si tratta dei filetti di Cernia, Rombo e Branzino: dalle carni bianche e sode, sono proposti già squamati e con pelle, pronti per essere cucinati previo scongelamento.



FRIENN DI OLITALIA

Grazie all'esperienza Olitalia e del "Re dei Fritti", lo chef Pasquale Torrente, è nato Frienn un olio in grado di garantire fritti asciutti, croccanti e leggeri. La sua formulazione con olio di girasole altoleico gli garantisce elevata stabilità alle alte temperature, elevato punto di fumo, totale assenza di schiuma e di cattivi odori.



FATTINCASA BIO CON MELAGRANA

La linea dei Fattincasa del biscottificio Di Leo si arricchisce dei 'Fattincasa Bio con Melagrana'. Realizzati con farina di frumento, zucchero di canna, olio extra vergine di oliva e melagrana, sono tutti derivati da agricoltura biologica.



CONSORZIO DELLA FINOCCHIONA IGP

La Finocchiona IGP è un salume prodotto esclusivamente in Toscana secondo la ricetta tradizionale. La produzione deve utilizzare specifici tagli di carne suina ed una proporzione ben precisa di ingredienti: sale, pepe macinato e in grani, aglio e semi e/o fiori di finocchio che donano il tipico gusto ed il nome alla Finocchiona IGP.



LINEA BIOFRIGO VIROSAC

Virosac presenta una nuova gamma di prodotti per la conservazione dei cibi in frigo e freezer, completamente biodegradabile e compostabile. La Linea Biofrigo comprende sacchi in diverse misure costituiti da tre strati per una tripla impermeabilità e freschezza.

Tea style

FRANCESCA NATALI CI SVELA UN MODO NUOVO E PERSONALE DI VIVERE IL MONDO VARIEGATO DEL TÈ. A PARTIRE DALL'USO IN CUCINA

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi



FRANCESCA NATALI
da anni è studiosa e cultrice del tè e dei suoi riti. Si definisce tea stylist, cioè ideatrice di eventi, ma è anche consulente, blogger, autrice di libri, tea sommelier (abbina i tè ai diversi piatti) e tea blender (crea miscele). Dopo aver aperto nel 2002 a Milano la boutique di tè ArtedelRicevere, ha svolto attività di consulenza per eventi e progetti commerciali, che dal 2012 prosegue per marchi luxury di tè e healthy. living. È tea blender per aziende di cosmesi e organizza eventi con il marchio atelierdereve.com.

C'è un ingrediente speciale, nascosto ma evidente al palato, nei due piatti che Francesca Natali ci ha preparato: è il tè. Bianco al gelsomino per il risotto, matcha in polvere per la farcitura della torta. Rielaborando una tradizione millenaria attraverso il suo vissuto personale, Francesca propone un approccio insolito, colto e raffinato ma lieve e gradevole, al mondo poliedrico del tè. Che diventa ingrediente ricercato in cucina; bevanda da servire a tavola come il vino, abbinando le diverse varietà ai piatti come fanno i sommelier; ma anche elisir benefico per la salute. Perché, secondo Francesca, l'universo del tè è così ricco e affascinante da superare i confini di una tazza di porcellana. E ci invita a scoprire le altre potenzialità di questa preziosa bevanda e il piacere profondo che regala.



MATCHA, UN TÈ DA SCIOGLIERE

Il matcha non si mette in infusione come gli altri tè ma è una polvere di foglie che si stempera nell'acqua. Mettete 1 cucchiaio di matcha in una ciotola e unite 1 cucchiaio di acqua bollente. Stemperate il tè con un movimento deciso, disegnando una M, usando un chasen (frustino in bambù, nei negozi di alimentazione naturale). Nella ricetta si usa il matcha zuccherato da pasticceria.





1



2

CHEESECAKE AL MATCHA E CIOCCOLATO BIANCO

PER 8-10 PERSONE
per la torta: 50 g di zucchero a velo - 180 g di burro fuso - 700 g di frollini al burro e cioccolato - 3 cestini di lamponi - 1/2 bicchiere di cocco grattugiato e 1/2 di cocco in scaglie
per la farcitura: 550 g di formaggio spalmabile - 150 g di yogurt greco - 300 g di zucchero a velo - 4 cucchiai di matcha zuccherato stemperato in acqua calda (vedi sopra) - 4 uova - 240 ml di panna acida
per la salsa: 200 g di panna vegetale - 200 g di cioccolato bianco - 50 g di zucchero a velo - 4 cucchiai di Armagnac - 1 cucchiaino di matcha zuccherato stemperato in acqua

- **1** Sbriciolate i biscotti nel mixer in due tranche, il più finemente possibile. In una ciotola unite lo zucchero a velo e il burro fuso e amalgamate il composto.
- **2** Trasferite la preparazione in uno stampo a cerniera di 23 cm di diametro con il fondo foderato di carta da forno, ricoprendo la base e i lati sino ai bordi. Trasferite in frigorifero.
- **3** Nel mixer o nella planetaria con attacco a foglia, lavorate brevemente il formaggio con lo yogurt, lo zucchero e il matcha. Unite le uova poi la panna acida e rendete la crema omogenea.
- **4** Riprendete la teglia e versate la crema all'interno del guscio di biscotti. Ponete la teglia in forno già caldo e fate cuocere a 120° per circa un'ora e mezzo. Poi sfornate la torta, fate intiepidire su una griglia per 5 minuti e aprite la cerniera. Quando si sarà raffreddata trasferite in frigo per 6/8 ore.
- **5** Preparate la salsa. In un pentola mettete lo zucchero, la panna e il cioccolato bianco ridotto a pezzetti e scaldate un poco sino a che il cioccolato si sarà sciolto. Unite il matcha stemperato e l'Armagnac e mescolate.
- **6** Togliete dal fuoco, fate raffreddare e versate il composto sul cheesecake. Lasciate raffreddare per 1 ora in frigo.
- **7** Guarnite la torta disponendo i lamponi lungo il bordo e completate con il cocco in polvere e in scaglie.

IL MATCHA si ottiene dalle foglie polverizzate di tè verdi giapponesi di grande pregio, in piantagioni ombreggiate. Di gusto delicato con note iodate e vegetali, è molto salutare. Oggi è diventato di moda ma quello autentico è molto raro e costoso (€ 35-40/30 g).



3



4



5



6



7

RISOTTO AL TÈ BIANCO JASMIN YIN ZHEN E PERE

PER 4 PERSONE
300 g di riso Arborio - 100 g di pecorino sardo stagionato grattugiato - 2 scalogni - 2 piccole pere verdi croccanti - olio extravergine d'oliva - fleur du sel - pepe verde fresco da macinare
per l'infusione di tè: 20 g di tè bianco Jasmin Yin Zhen in foglie (si può sostituire con tè bianco al gelsomino) - 1,5 l di acqua minerale a residuo fisso basso

● **1** Preparate il tè. Mettete 18 g di tè in una caraffa di vetro.
● **2** In un bollitore scaldate l'acqua a 95°, versatela nella caraffa e lasciate il tè in infusione per almeno 10 minuti. Salate leggermente l'infuso, filtratelo tenendo da parte le foglie e trasferitelo in un padellino su fiamma bassa.
● **3** Tagliate finemente gli scalogni sbucciati e fateli dorare in una pentola di rame con qualche cucchiaio d'olio. Unite il riso e lasciatelo dorare per qualche istante. Versate un po' di tè caldo (un mestolo) e fatelo evaporare. Poi, sempre mescolando, unite lentamente il tè rimanente, come se fosse brodo, e portate a cottura il riso.
● **4** A 5 minuti dal termine della cottura, aggiungete le pere sbucciate e tagliate a piccoli pezzi e una decina delle foglie di tè tenute da parte. Se sono grandi sminuzzatele a mano.
● **5** Completate con il pecorino grattugiato e mescolate. Fate riposare per qualche minuto. Servite il risotto decorato con le foglie di tè asciutte rimaste e una spolverizzata di pepe verde. Accompagnate con una tazza di tè verde Gunpowder Special.

IL TÈ BIANCO YIN ZHEN è un raro tè cinese, con le foglie ricoperte da una peluria che rende la texture dell'infuso delicata al palato. Ha sentori fruttati, fioriti e zuccherati. In purezza andrebbe bevuto da solo. Nella ricetta è arricchito con fiori di gelsomino e oli essenziali.




1


2


3


4


5

RARITÀ DA SCOPRIRE

Oltre al tè bianco cinese **Yin Zhen**, utilizzato nel risotto (3 nella foto sotto), Francesca ci ha presentato altre varietà pregiate. Come il tè verde giapponese **Kuchika** (2), molto amabile con note marine ma dolci. Si abbina con legumi, cereali, pesce, frutti di mare,verdure a foglia verde; o anche dolci a base di uova. Il tè verde cinese **Lung Ching Dragon Well** (1), fra i piu antichi, è delicato e femminile, per nulla astringente. Da servire con legumi, cereali, carni bianche, terrine di pollo e patè. Ottimo con crostate di frutta e dolci al cioccolato. Il **Milky Oolong** di Taiwan (4) è adatto per introdurre ai tè in purezza. Ha note floreali dense e burrose, con sentori di latte, ed è un passpartout per ogni occasione. Il tè nero cinese **Yunnan Golden Buds** (5) è dolce e aromatico con sentori di albicocche secche. Si sposa bene con le carni rosse, gli arrosti, le carni alla griglia.



Arancini di riso

ISPIRATI NEL NOME E NEL COLORE ALL' AGRUME PRINCIPE DELLA SICILIA, SONO TRA I PRECURSORI PIÙ GOLOSI E GENUINI DELLO STREET FOOD

di Paola Mancuso, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Si dice arancino o arancina, deve essere di forma tonda o a punta, con "il pizzo"? Riconosciuta e inserita nella lista Pat dei nostri Prodotti agroalimentari tradizionali, la specialità siciliana divide l'isola dal punto di vista gastronomico. Se a Palermo e nella zona occidentale l'arancina è "fimmina" e tonda, a Catania questa sorta di timballino di riso è maschio e ha forma appuntita. Per redimere la tenzone, almeno dal punto etimologico, si è addirittura pronunciata l'Accademia della Crusca, ricordando che il termine dialettale è "arancinu", maschile, ma nella lingua italiana il genere dei frutti è femminile. Entrambe le diciture, quindi, sono corrette.

> *segue a pag. 128*




1


2


3


4

LA PREPARAZIONE

PER 10 ARANCINI
per il riso: 500 g di riso Roma (o Vialone nano) - 2 bustine di zafferano - 60 g di caciocavallo stagionato (o pecorino) grattugiato - 50 g di burro - sale
per il ripieno: 1 cipolla - 200 g di polpa mista tra maiale e vitello a pezzetti (più piccoli dello spezzatino) - 100 g di concentrato di pomodoro - 200 g di passata di pomodoro - 50 g di pisellini sgranati (anche surgelati) - 150 g di caciocavallo - 100 ml di vino rosso - 1 foglia d'alloro - 1 chiodo di garofano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per la panatura e la frittura: farina - pangrattato - 2 albumi e 1 uovo intero - olio di semi di arachide

● **1** Lessate il riso in acqua bollente salata non troppo abbondante, in modo che venga assorbita quasi del tutto. Circa 5 minuti prima del termine spegnete e unite lo zafferano sciolto in poca acqua. ● **2** Incorporate il burro a pezzetti e il formaggio grattugiato; fate riposare. ● **3** Trasferite il riso su un vassoio, allargatelo e lasciatelo raffreddare (se lo preparate la sera prima, copritelo con pellicola per non farlo seccare). ● **4** Per il ripieno, pulite la cipolla, affettatela fine e fatela appassire in un tegame con 2 cucchiai d'olio. Unite la carne, fatela rosolare a fuoco vivace, quindi sfumate con il vino. ● **5** Aggiungete il concentrato di pomodoro, la passata di pomodoro, l'alloro, il chiodo di garofano, sale e pepe. Cuocete coperto e a fuoco bassissimo per 2 ore circa o finché il sugo si sarà addensato fino a risultare quasi asciutto. Spegnete e lasciatelo raffreddare. Sbollentate i pisellini in acqua salata e scolateli. Riducete il caciocavallo a dadini. ● **6** Prelevate qualche cucchiaiata di riso e appiattitelo sulla mano inumidita con acqua; mettetevi al centro un po' di carne con il suo sugo, un po' di pisellini e qualche cubetto di formaggio. ● **7** Richiudete con un'altra porzione di riso e chiudete l'arancino, rigirandolo con entrambe le mani a conca per compattarlo bene, dandogli la forma a piramide. Procedete nello stesso modo con gli altri arancini. ● **8** Passateli prima nella farina, poi negli albumi sbattuti con l'uovo e infine rotolateli nel pangrattato. Friggeteli pochi alla volta in abbondante olio ben caldo e scolateli su carta per fritti.


5


6


7


8

> segue da pag. 126

Per quello che riguarda ingredienti e preparazione, invece, la "faida" è ancora aperta: se a Palermo al riso spesso viene aggiunto lo zafferano per rendere l'arancina di colore dorato come l'agrume, nell'area catanese il riso bollito viene lasciato bianco o prende un colore rosato dal sugo di carne. Come ricorda il pasticciere catanese Francesco Privitera, infatti, "la Sicilia non è un'isola, ma un arcipelago", una koinè non solo gastronomica che rispecchia le tante culture che qui si sono intrecciate nei secoli a partire dal Medioevo. L'origine dell'arancinu viene così fatta risalire da alcuni al periodo dell'occupazione araba, quando il cuscus veniva consumato appallottolato nel palmo della mano e condito con carne probabilmente di agnello e verdure. Nel corso dei secoli, aggiunte successive sono state il pomodoro e la panatura, quest'ultima invenzione a dir poco geniale: la crosticina dorata ottenuta con la frittura trasforma gli arancini in un cibo da viaggio. Privitera ricorda ancora che erano il classico cibo di chi si spostava con i traghetti tra Messina e Reggio Calabria.

Come sempre accade per tutte le ricette di casa, le varianti della ricetta dell'arancinu sono infinite. Nel racconto "Gli arancini di Montalbano", Andrea Camilleri descrive come li prepara la sua governante Adelina, che "ci metteva due jornate sane sane a priperarli": carne di vitellone e maiale in parti uguali "triturata a mano con la mezzaluna" e fatta cuocere "a foco lentissimo per ore e ore", riso "senza zaffirano, pi carità!", ma impastato con uova. Le palle di riso si fanno friggere "fino a quando pigliano un colore d'oro vecchio (...) E alla fine, ringraziannu u Signiruzzu, si mangiano".

BERE GIUSTO
Ci vuole un vino energico ma anche gentile, un Rosato che, seguendo il filo del ripieno, si insinua tra le maglie del riso e ne gratifica la sostanza; scegliamo un Faro, vino prodotto nella provincia di Messina sulle colline prospicienti lo Stretto, dell'Azienda Bonavita: dai profumi eterei e dal gusto profondo, è dotato di una salinità che incontra felicemente la fragranza della frittura e, in virtù della chiara sensazione alcolica, ne governa l'untuosità.





LA PAROLA ALL'ESPERTO
Abbiamo interpellato Francesco Privitera, nato quasi in concomitanza con la pasticceria aperta a Catania dal padre Stefano. Oggi, con le figlie Stefania e Salma, porta avanti la tradizione dolciaria di famiglia, alla quale ha aggiunto prodotti della gastronomia catanese, fatti secondo le antiche ricette.

Quali sono gli ingredienti giusti per il ripieno?
Io utilizzo solo carne di vitello, in particolare un secondo taglio come il sottopancia che con la lunga cottura si sfilaccia e quindi è più morbido alla masticazione. Va cotta senza carota né sedano, perché non deve essere un ragù, ma un sugo di carne. Come formaggio è ideale un caciocavallo di media stagionatura.

Che caratteristiche deve avere l'arancino?
Da noi a Catania viene fatto con "il pizzo". Dopo la frittura deve risultare morbido e friabile, ora si tende a prepararlo molto croccante, ma è un'invenzione moderna. Così come certe farciture che considerano l'arancino un semplice "contenitore" dei ripieni più fantasiosi.

Oggi viene definito "street food", cosa ne pensa?
Preferisco definire l'arancino la più grande invenzione gastronomica di sempre, perché sul palmo della mano sta racchiuso un pranzo completo: all'assaggio l'antipasto (cioé, la frittura), seguito dal riso come primo, dalla carne con piselli come secondo e infine dal formaggio come dessert.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Alcuni tra i più rinomati locali del territorio che propongono anche questa specialità.

PRIVITERA
Piazza Santa Maria di Gesù, Catania, tel. 095 325403
Locale di tradizione, attivo dal 1945, che offre il meglio della tradizione dolciaria e gastronomica siciliana: dalla cassata al cannolo, dal gelato alla granita, oltre alle tipiche cartocciate e cipolline (entrambe, con pasta sfoglia farcita). Gli arancini sono preparati sia fritti, sia al forno.

SPINELLA
Via Etnea 292/298, Catania
tel. 095 327247
Di fronte al Giardino Bellini, pasticceria di tradizione che offre specialità dolci come cannoli, cassate, biscotti al pistacchio o di mandorle, frutta martorana. Dal banco gastronomia si possono acquistare arancini, cartocciate catanesi e cipolline.

SCOLLO
Via Messina, 255, Catania, tel. 095 377349
Punto di riferimento in città per l'acquisto di formaggi e salumi. Offre arancini anche nella variante con menta, mozzarella e capperi.

PIZZERIA FRUMENTO
Piazza Mazzini 8, Acireale (Catania), tel. 095 601496
Arancini al cavolo trunzu di Aci e pizze farcite con prodotti Slow Food (suino nero dei Nebrodi, Vastedda della valle del Belice).

NEL NUMERO DI NOVEMBRE

PASTA&FUNGHI
I protagonisti del bosco si accompagnano a ingredienti insoliti, come il taleggio, le castagne, la coda di vitello, la grappa, le noci. Dando vita a sughi straordinari per tagliatelle, pici e maccheroni.



TORTE SALATE D'AUTUNNO
Dal cavolo cappuccio alle bietole, fino ai broccoli, i sapori di stagione interpretano crostate, quiche, strudel e gallette di rara bontà.



DOLCI SENZA FARINA
Mandorle, noci e castagne ridotte in polvere danno corpo a irresistibili dessert. Senza glutine, ma con molto altro.

in edicola dal 24 ottobre

GRUPPO | SALE&PEPE

n. 10 ottobre 2018

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Federica Bianco di San Secondo, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Roberta Fontana, Paola Mancuso, Barbara Mantovani/Moi et Toi, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Maurizio Polenghi, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Francesca Tagliabue

Foto: Luca Colombo/Studio XL, Fabrice Gallina, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Mulas, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia.L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. - Palazzo Cellini – Milano Due 20090 SEGRATE (MI) - Tel. 02/21025952

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8387 del 21 dicembre 2017



Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali